

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Secundária de Ponte de Sôr	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: ESPS Refeitório	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 17-11-2025 a 23-11-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	17 nov	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Tortilha de Atum	Tortilha de Cogumelos
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	18 nov	Sopa	Peixe	Creme de Ervilhas
		Prato	Jardineira de Frango	Jardineira de Legumes
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	19 nov	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Bacalhau à Bráz	Alho Francês à Bráz
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Iogurte	Iogurte
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	20 nov	Sopa	Creme de Coentros	Creme de Coentros
		Prato	Almondegas com Esparguete	Almondegas Vegetarianas com Esparguete
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	21 nov	Sopa	Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato	Feijão Frade com Atum e Ovo	Feijão Estufado c/ Cenoura, Milho e Arroz de Tomate
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		