

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Secundária de Ponte de Sôr

**Ano Escolar:** 2024/2025

**Sector:** ESPS Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 30/09/2024 a 06/10/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	30 set	Sopa	Peixe	Legumes c/ 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		
Terça-feira	01 out	Sopa	Creme de Abóbora	Creme de Abóbora
		Prato	Bolonhesa de Atum	Feijão Encarnado Estufado c/ Macarronete
		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	02 out	Sopa	Canja	Canja Vegetariana
		Prato	Frango Assado com Batata Frita	Salsichas Vegetarianas c/ Massa Espiral
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	logurte	logurte
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	03 out	Sopa	Sopa da Avó	Sopa da Avó
		Prato	Rissóis de Peixe c/ Arroz de Ervilhas	Ratattouille de Legumes c/ Arroz
		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	04 out	Sopa	Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato	Rolo de Carne com Puré de Batata	Chili Vegetariano (Soja, Feijão e Arroz)
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		