

**EMENTAS DA SEMANA**

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

**Ano Escolar:** 2024/2025

**Sector:** ESPS Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 04/11/2024 a 10/11/2024

|               |           | Carne       | Peixe                                   | Vegetariano   |
|---------------|-----------|-------------|---|---|
| Segunda-feira | 04<br>nov | Sopa        | Espinafres                              | Espinafres  |
|               |           | Prato       | Tortilha de Legumes e Fiambre           | Tortilha 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   | 05<br>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 |   |   |
| Quarta-feira  | 06<br>nov | Sopa        | Canja                                   | Puré de grão c/ hortaliças e massinhas              |
|               |           | Prato       | Strogonoff de Frango com Puré de Batata | Strogonoff de Cogumelos c/ Puré de Batata           |
|               |           | Vegetais    | Salada (Vegetais/Legumes)               | Salada (Vegetais/Legumes)                           |
|               |           | Sobremesa   | Fruta da Época                          | Fruta da Época                                      |
|               |           | Pão         | Pão de Mistura                          | Pão de Mistura                                      |
|               |           | V. Calórico |   |   |
|               |           | Alergénicos |   |   |
| Quinta-feira  | 07<br>nov | Sopa        | Creme de Legumes                        | Creme de Legumes                                    |
|               |           | Prato       | Arroz de Bacalhau                       | Arroz de Feijão c/ Bróculos e Alho Francês          |
|               |           | 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   | 08<br>nov | Sopa        | Sopa da Avó                             | Sopa da Avó   |
|               |           | Prato       | Carne Estufada com Massa Espiral        | Estufado Vegetariano de Couve Flôr e Batata Doce    |
|               |           | Vegetais    | Salada (Vegetais/Legumes)               | Salada (Vegetais/Legumes)                           |
|               |           | Sobremesa   | Fruta da Época                          | Fruta da Época                                      |
|               |           | Pão         | Pão de Mistura                          | Pão de Mistura                                      |
|               |           | V. Calórico |   |   |
|               |           | Alergénicos |   |   |