

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária de Ponte de Sôr

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: ESPS Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 06/05/2024 a 12/05/2024

| | | Carne | Peixe | Vegetariano |
|---------------|-----------|-------------|-----------------------------------|--|
| Segunda-feira | 06 mai | Sopa | Espinafres | Espinafres |
| | | Prato | Peixe Cozido com Legumes e Ovo | Salada de Batata c/ Courgete, Bróculos e Ervilha |
| | | 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 | 07 mai | Sopa | Agrião | Agrião |
| | | Prato | Esparquete à Bolonhesa | Bolonhesa 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 | 08 mai | Sopa | Caldo Verde | Caldo Verde |
| | | Prato | Empadão de Atum | Empadão de Legumes |
| | | Vegetais | Salada (Vegetais/Legumes) | Salada (Vegetais/Legumes) |
| | | Sobremesa | logurte | logurte |
| | | Pão | Pão de Mistura | Pão de Mistura |
| | | V. Calórico | | |
| | | Alergénicos | | |
| Quinta-feira | 09 mai | Sopa | Nabiça | Nabiça |
| | | Prato | Bifes no Tacho com Puré de Batata | Hamburgueres de Vegetais com 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 | | |
| Sexta-feira | 10 mai | Sopa | Sopa do Campo | Sopa do Campo |
| | | Prato | Bacalhau com Espinafres | Lazanha de Espinafres |
| | | Vegetais | Salada (Vegetais/Legumes) | Salada (Vegetais/Legumes) |
| | | Sobremesa | Fruta da Época | Fruta da Época |
| | | Pão | Pão de Mistura | Pão de Mistura |
| | | V. Calórico | | |
| | | Alergénicos | | |