



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

135653 - Agrupamento de Escolas de Ponte de Sor

Rua General Humberto Delgado (S/N)

7400-259 Ponte de Sor

N.I.F: 600086119

Telefone: 242291010 E-mail: geral@aeps.pt

**EMENTAS
SEMANA**

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária de Ponte de Sôr

Ano Escolar: 2024/2025

Sector: ESPS Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 07/10/2024 a 13/10/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	07 out	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Peixe Cozido c/ Hortaliça	Cuscus c/ 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	08 out	Sopa	Agrião	Agrião
		Prato	Hamburgueres no Forno c/ Esparguete	Gratinado de Legumes c/ Broa
		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	09 out	Sopa	Creme de Cenoura	Creme de Cenoura
		Prato	Bacalhau à Bráz	Legumes à Brás
		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	10 out	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Arroz de Aves no Forno	Arroz de Cenoura c/ Ervilhas e 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		
Sexta-feira	11 out	Sopa	Espinafres	Espinafres
		Prato	Lombos de Salmão no Forno c/ Legumes Salteados	Jardineira Vegetariana
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		