

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária de Ponte de Sôr

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: ESPS Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 13/05/2024 a 19/05/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	13 mai	Sopa	Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato	Cordon Bleu com Arroz Primavera	Rissois de Vegetais com Arroz Primavera
		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	14 mai	Sopa		Creme de Alho Francês
		Prato		Salada Russa
		Vegetais		Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	15 mai	Sopa	Legumes	Legumes
		Prato	Lombo Assado com Esparguete	Massa Espiral c/ Legumes Salteados
		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	16 mai	Sopa		Juliana
		Prato		Feijão Frade com Atum e Ovo
		Vegetais		Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa		Gelatina
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	17 mai	Sopa	Espinafres com Puré de Grão	Espinafres
		Prato	Hamburguer Grelhado com Batata Frita	Hamburguer 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		