

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária de Ponte de Sôr

Ano Escolar: 2024/2025

Sector: ESPS Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 14/10/2024 a 20/10/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	14 out	Sopa	Creme de Legumes	Creme de Legumes
		Prato	Jardineira de Perú	Ervilhas Estufadas c/ Arroz de Açafrão
		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	15 out	Sopa	Alho Francês	Alho Francês
		Prato	Filetes no Forno com Arroz de Feijão	Salada de Pepino, Beterraba e Cenoura Ralada
		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	16 out	Sopa	Ervilhas	Ervilhas
		Prato	Carne Estufada com Massa Espiral	Crepe de Legumes c/ Cogumelos
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	logurte	logurte
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	17 out	Sopa	Caldo Verde	Caldo Verde
		Prato	Feijão Frade com Atum e Ovo	Salada de Feijão Frade, Batata e 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		
Sexta-feira	18 out	Sopa	Peixe	Alface
		Prato	Lombo Assado c/ Arroz Primavera	Empadão de Lentilhas
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		