

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária de Ponte de Sôr

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: ESPS Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 15/04/2024 a 21/04/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	15 abr	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	carne à Bolonhesa	Bolonhesa 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		
Terça-feira	16 abr	Sopa	Espinafres	Espinafres com Puré de Grão
		Prato	Feijão Frade com Atum e Ovo	Feijão Frade 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		
Quarta-feira	17 abr	Sopa	Canja	Creme de Cenoura
		Prato	Frango Assado com Batata Frita	almondugas Vegetariana 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	18 abr	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Filetes no Forno com Arroz Branco	Caldeirada de Legumes
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Gelatina	Gelatina
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	19 abr	Sopa	Peixe	Legumes
		Prato	Carne de Porco à Portuguesa	Legumes à Gomes de Sá
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		