

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária de Ponte de Sôr

Ano Escolar: 2024/2025

Sector: ESPS Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 16/09/2024 a 22/09/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	16 set	Sopa	Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato	Tortilha de Frango e Cogumelos	Estufado de Cogumelos c/ Massa Espiral
		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	17 set	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Filetes no forno 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		
Quarta-feira	18 set	Sopa	Legumes	Legumes
		Prato	Almôndegas Estufadas com Esparguete	Strogonoff de Seitan com Massa
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	logurte	logurte
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	19 set	Sopa	Creme de Alho Francês	Creme de Alho Francês
		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		
Sexta-feira	20 set	Sopa	Ervilhas	Ervilhas
		Prato	Arroz à Valenciana	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		