

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica n.º 1 de Montargil, Ponte de Sôr

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: EBM Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 11/03/2024 a 17/03/2024

		Carne	Peixe
Segunda-feira 11 mar	Sopa	Canja de Galinha	
	Prato	Bifinhos de peru panados c/ massa espiral	
	Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	
	Sobremesa	Fruta Diversa	
	Pão	Pão de Mistura	
	V. Calórico		
	Alergénicos		
Terça-feira 12 mar	Sopa		Caldo Verde
	Prato		Pescada frita c/ arroz de feijão
	Vegetais		Salada (Vegetais/Legumes)
	Sobremesa		Fruta Diversa
	Pão		Pão de Mistura
	V. Calórico		
	Alergénicos		
Quarta-feira 13 mar	Sopa	Puré de grão c/ hortaliças e massinhas	
	Prato	Lombo assado no forno com batatinhas	
	Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	
	Sobremesa	Fruta Diversa	
	Pão	Pão de Mistura	
	V. Calórico		
	Alergénicos		
Quinta-feira 14 mar	Sopa		Agrião
	Prato		Red Fish no forno c/ batata
	Vegetais		Salada (Vegetais/Legumes)
	Sobremesa		Fruta Diversa
	Pão		Pão de Mistura
	V. Calórico		
	Alergénicos		
Sexta-feira 15 mar	Sopa	Sopa da Avó	
	Prato	Arroz de Perú no Forno	
	Vegetais	Salada (Alface, Baterraba e Couve Roxa)	
	Sobremesa	Fruta Diversa	
	Pão	Pão de Mistura	
	V. Calórico		
	Alergénicos		