

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: 18/03/2024 a 24/03/2024

		Carne	Peixe
Segunda-feira 18 mar	Sopa		Espinafres
	Prato		Bacalhau com Natas
	Vegetais		Salada (Vegetais/Legumes)
	Sobremesa		Fruta Diversa
	Pão		Pão de Mistura
	V. Calórico		
	Alergénicos		
Terça-feira 19 mar	Sopa	Canja de Galinha	
	Prato	Frango Assado com Batata Frita	
	Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	
	Sobremesa	Fruta Diversa	
	Pão	Pão de Mistura	
	V. Calórico		
	Alergénicos		
Quarta-feira 20 mar	Sopa		Creme de Coentros
	Prato		Lulas em molho de tomate c/ arroz
	Vegetais		Salada (Vegetais/Legumes)
	Sobremesa		Fruta Diversa
	Pão		Pão de Mistura
	V. Calórico		
	Alergénicos		
Quinta-feira 21 mar	Sopa	Puré de grão c/ hortaliças e massinhas	
	Prato	Bifinhos de Perú com natas, cogumelos e massa espiral	
	Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	
	Sobremesa	Fruta Diversa	
	Pão	Pão de Mistura	
	V. Calórico		
	Alergénicos		
Sexta-feira 22 mar	Sopa		Ervilhas
	Prato		Filetes com Arroz de Cenoura
	Vegetais		Salada (Vegetais/Legumes)
	Sobremesa		Fruta Diversa
	Pão		Pão de Mistura
	V. Calórico		
	Alergénicos		