

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária de Ponte de Sôr

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: ESPS Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	11 mar	Sopa	Caldo Verde	Caldo Verde
		Prato	Bolonhesa de Atum	Bolonhesa de 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		
Terça-feira	12 mar	Sopa	Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato	Strogonoff de Frango com Puré de Batata	Tomatada de Cogumelos
		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	13 mar	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Peixe Cozido com Batata/ Legumes e Ovo	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	14 mar	Sopa	Ervilhas	Ervilhas
		Prato	Bifes no Tacho com Arroz Branco	Espargos Salteados c/ Arroz Branco
		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	15 mar	Sopa	Creme de Alho Francês	Creme de Alho Francês
		Prato	Bacalhau com Natas	Alho Francês à Bráz
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		