

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária de Ponte de Sôr

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: ESPS Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 18 mar	Sopa	Nabiça		Nabiça
	Prato	Carne Estufada com Massa Espiral		Legumes Salteados com Esparguete
	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 19 mar	Sopa		Creme de Cenoura	Creme de Cenoura
	Prato		Bacalhau c/ grão, batata cozida e ovo	Peixinhos da Horta com Arroz de Cenoura
	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 20 mar	Sopa	Canja		Agrião
	Prato	Frango Assado com Batata Frita		Feijoada 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			
Quinta-feira 21 mar	Sopa		Espinafres	Espinafres
	Prato		Rissois de Peixe com Arroz de Tomate	Legumes Estufados com Arroz de Tomate
	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 22 mar	Sopa	Legumes		Legumes
	Prato	Carne Assada com Arroz Primavera		Croquetes Vegetarianos c/ Arroz Primavera
	Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)		Salada (Vegetais/Legumes)
	Sobremesa	Danette		Danette
	Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
	V. Calórico			
	Alergénicos			