

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica João Pedro de Andrade, Ponte de Sôr

**Ano Escolar:** 2023/2024

**Sector:** JPA Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira <b>18 mar</b>	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 <b>19 mar</b>	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 <b>20 mar</b>	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 <b>21 mar</b>	Sopa		Espinafres	Espinafres
	Prato		Rissóis 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 <b>22 mar</b>	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			