

EMENTAS DA SEMANA

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

Ano Escolar: 2024/2025

Sector: JPA Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 23/09/2024 a 29/09/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	23 set	Sopa	Sopa da Avó	Sopa da Avó
		Prato	Bacalhau com Natas	Grão de Bico à Gomes de Sá
		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	24 set	Sopa	Espinafres	Espinafres
		Prato	Carne Estufada com Massa Espiral	Lentilhas à Bolonhesa
		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	25 set	Sopa	Creme de Coentros	Creme de Coentros
		Prato	Peixe Cozido com Legumes e Ovo	Arroz 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		
Quinta-feira	26 set	Sopa	Caldo Verde	Caldo Verde
		Prato	Bifinhos Estufados c/ Arroz Primavera	Hamburguer De Espinafres c/ Arroz Primavera
		Vegetais	Salada (Vegetais/Legumes)	Salada (Vegetais/Legumes)
		Sobremesa	Iogurte	Iogurte
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	27 set	Sopa	Sopa do Campo	Sopa do Campo
		Prato	Salada Russa	Salada Fria 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		