

**EMENTAS DA SEMANA**

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

**Ano Escolar:** 2023/2024

**Sector:** JPA Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 08/04/2024 a 14/04/2024

|               |           | Carne       | Peixe                              | Vegetariano                               |
|---------------|-----------|-------------|------------------------------------|---|
| Segunda-feira | 08<br>abr | Sopa        | Sopa da Avó                        | Sopa da Avó                               |
|               |           | Prato       | Douradinhos com Arroz de Ervilhas  | Rissóis de Legumes com Arroz Primavera    |
|               |           | 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   | 09<br>abr | Sopa        | Feijão Verde                       | Feijão Verde                              |
|               |           | Prato       | Rancho                             | Rancho Vegetariano                        |
|               |           | Vegetais    | Salada (Vegetais/Legumes)          | Salada (Vegetais/Legumes)                 |
|               |           | Sobremesa   | logurte                            | logurte                                   |
|               |           | Pão         | Pão de Mistura                     | Pão de Mistura                            |
|               |           | V. Calórico |                                    |   |
|               |           | Alergénicos |                                    |   |
| Quarta-feira  | 10<br>abr | Sopa        | Caldo Verde                        | Caldo Verde                               |
|               |           | Prato       | Salmão no Forno com Puré de Batata | Strogonoff de Cogumelos c/ Puré de Batata |
|               |           | 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  | 11<br>abr | Sopa        | Agrião                             | Agrião                                    |
|               |           | Prato       | Empadão de Carnes                  | Empadão de Alho Francês e Espinafres      |
|               |           | 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   | 12<br>abr | Sopa        | Creme de Coentros                  | Creme de Coentros                         |
|               |           | Prato       | Bacalhau à Bráz                    | 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 |                                    |   |