



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO

**160799 - Agrupamento de Escolas de  
Proença-a-Nova**

Av. do Colégio, nº 26  
6150-401 Proença-a-Nova  
N.I.F: 600079287

Telefone: 274670080 E-mail: [direcao@aeproencaanova.pt](mailto:direcao@aeproencaanova.pt)

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, Proença-a-Nova

**Ano Escolar:** 2024/2025

**Sector:** Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 06/01/2025 a 12/01/2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	06 jan	Sopa	ALHO FRANCÊS	ALHO FRANCÊS
		Prato	ALMÔNDEGAS C/ ESPARGUETE	ALMÔNDEGAS VEGETARIANAS C/ ESPARGUETE
		Vegetais	ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA	ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA
		Sobremesa	BANANA / MAÇÃ / LARANJA	BANANA / MAÇÃ / LARANJA
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	07 jan	Sopa	CALDO VERDE	CALDO VERDE
		Prato	BACALHAU À BRÁS	LEGUMES À BRÁS
		Vegetais	PEPINO / ALFACE / BETERRABA	PEPINO / ALFACE / BETERRABA
		Sobremesa	PÊRA / KIWI / IOGURTE	PÊRA / KIWI / IOGURTE
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	08 jan	Sopa	PURÉ DE GRÃO C/ ESPINAFRES	PURÉ DE GRÃO C/ ESPINAFRES
		Prato	COSTELETAS DE PERÚ NO FORNO C/ PURÉ DE BATATA	SOUFLÉ DE LEGUMES
		Vegetais	ALFACE / COUVE ROXA / TOMATE	ALFACE / COUVE ROXA / TOMATE
		Sobremesa	DIOSPIRO / BANANA / MAÇÃ	DIOSPIRO / BANANA / MAÇÃ
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	09 jan	Sopa	JULIANA	JULIANA
		Prato	FEIJÃO FRADE C/ ATUM E OVO	FEIJÃO FRADE C/ OVO
		Vegetais	ALFACE / PEPINO / CENOURA RALADA	ALFACE / PEPINO / CENOURA RALADA
		Sobremesa	CLEMENTINA / PÊRA / KIWI	CLEMENTINA / PÊRA / KIWI
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	10 jan	Sopa	CREME DE BRÓCULOS	CREME DE BRÓCULOS
		Prato	LOMBO ASSADO C/ARROZ DE CENOURA	HAMBÚRGUER VEGETARIANO C/ ARROZ DE CENOURA
		Vegetais	TOMATE / MILHO / ALFACE	TOMATE / MILHO / ALFACE
		Sobremesa	DIOSPIRO / BANANA / MAÇÃ	DIOSPIRO / BANANA / MAÇÃ
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		