



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

**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: 13/01/2025 a 19/01/2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	13 jan	Sopa	FEIJÃO VERDE	FEIJÃO VERDE
		Prato	EMPADÃO DE ARROZ C/ CARNES	EMPADÃO DE ARROZ C/ SOJA
		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	14 jan	Sopa	AGRIÃO C/ OVO	AGRIÃO C/ OVO
		Prato	MARUCA NO FORNO C/ PURÉ DE BATATA	SOUFLÉ DE LEGUMES
		Vegetais	PEPINO / ALFACE / BETERRABA	PEPINO / ALFACE / BETERRABA
		Sobremesa	PÊRA / KIWI / IOGURTE	PÊRA / KIWI / IOGURTE
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	15 jan	Sopa	COUVE-FLÔR	COUVE-FLÔR
		Prato	FRANGO ESTUFADO C/ MACARRONETE	MASSADA DE SEITAN C/ LEGUMES
		Vegetais	BETERRABA / MILHO / ALFACE	BETERRABA / MILHO / ALFACE
		Sobremesa	DIOSPIRO / BANANA / MAÇÃ	DIOSPIRO / BANANA / MAÇÃ
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	16 jan	Sopa	ALHO FRANCÊS	ALHO FRANCÊS
		Prato	PERCA ASSADA C/ BATATA COZIDA	TORTILHA DE BATATA
		Vegetais	BRÓCOLOS / ALFACE / TOMATE	BRÓCOLOS / ALFACE / TOMATE
		Sobremesa	CLEMENTINA / PÊRA / KIWI	CLEMENTINA / PÊRA / KIWI
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	17 jan	Sopa	PURÉ DE FEIJÃO C/ COUVE	PURÉ DE FEIJÃO C/ COUVE
		Prato	MASSADA DE VITELA	MASSADA DE TOFU C/ LEGUMES
		Vegetais	ALFACE / PEPINO / CENOURA RALADA	ALFACE / PEPINO / CENOURA RALADA
		Sobremesa	DIÓSPIRO / BANANA / LARANJA	DIÓSPIRO / BANANA / LARANJA
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		