

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, Proença-a-Nova	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 23/02/2026 a 01/03/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	23 fev	Sopa	ALHO FRANCÊS		ALHO FRANCÊS
		Prato	HAMBÚRGUER C/ ARROZ PRIMAVERA		HAMBÚRGUER VEGETARIANO C/ ARROZ DE CENOURA
		Vegetais	ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA		ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA
		Sobremesa	LARANJA / PÊRA / BANANA		LARANJA / PÊRA / BANANA
		Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	24 fev	Sopa		CALDO VERDE	CALDO VERDE
		Prato		LACINHOS C/ ATUM	QUICHE DE LEGUMES E COGUMELOS
		Vegetais		PEPINO / ALFACE / BETERRABA	PEPINO / ALFACE / BETERRABA
		Sobremesa		CLEMENTINA / MAÇÃ / IOGURTE	CLEMENTINA / MAÇÃ / IOGURTE
		Pão		PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	25 fev	Sopa	PURÉ DE GRÃO C/ ESPINAFRES		PURÉ DE GRÃO C/ ESPINAFRES
		Prato	FRANGO DE FRICASSÉ C/ BATATA COZIDA		SEITAN ESTUFADO C/ BATATA COZIDA
		Vegetais	COUVE ROXA / ALFACE / TOMATE		COUVE ROXA / ALFACE / TOMATE
		Sobremesa	KIWI / BANANA / PÊRA		KIWI / BANANA / PÊRA
		Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	26 fev	Sopa	JULIANA		JULIANA
		Prato	MASSADA DE VITELA		MASSADA DE SOJA
		Vegetais	MILHO / ALFACE / CENOURA RALADA		MILHO / ALFACE / CENOURA RALADA
		Sobremesa	CLEMENTINA / BANANA / MAÇÃ		CLEMENTINA / BANANA / MAÇÃ
		Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	27 fev	Sopa		FEIJÃO VERDE	FEIJÃO VERDE
		Prato		BACALHAU À BRÁS	LEGUMES À BRÁS
		Vegetais		TOMATE / PEPINO / ALFACE	TOMATE / PEPINO / ALFACE
		Sobremesa		BANANA / KIWI / LARANJA	BANANA / KIWI / LARANJA
		Pão		PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			