

EMENTAS DA SEMANA

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

Ano Escolar: 2025/2026

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 02/03/2026 a 08/03/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 02 mar	Sopa	JULIANA		JULIANA
	Prato	BIFANAS C/ ARROZ DE CENOURA		HAMBÚRGUER VEGETARIANO C/ ARROZ DE CENOURA
	Vegetais	PEPINO / ALFACE / BETERRABA		PEPINO / ALFACE / BETERRABA
	Sobremesa	LARANJA / PÊRA / BANANA		LARANJA / PÊRA / BANANA
	Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Terça-feira 03 mar	Sopa		NABIÇA	NABIÇA
	Prato		FILETES DOURADOS C/ SALADA RUSSA	SALADA RUSSA (ERVILHAS, BATATA, OVO, CENOURA)
	Vegetais		ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA	ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA
	Sobremesa		MAÇÃ / KIWI / IOGURTE	MAÇÃ / KIWI / IOGURTE
	Pão		PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quarta-feira 04 mar	Sopa	COUVE-FLÔR		COUVE-FLÔR
	Prato	STROGONOF DE PERÚ C/ ARROZ		PATANISCAS DE LEGUMES C/ ARROZ
	Vegetais	PEPINO / ALFACE / COUVE ROXA		PEPINO / ALFACE / COUVE ROXA
	Sobremesa	CLEMENTINA / BANANA / KIWI		CLEMENTINA / BANANA / KIWI
	Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quinta-feira 05 mar	Sopa	ALHO FRANCÊS		ALHO FRANCÊS
	Prato	JARDINEIRA		JARDINEIRA DE SEITAN
	Vegetais	TOMATE / MILHO / ALFACE		TOMATE / MILHO / ALFACE
	Sobremesa	PÊRA / LARANJA / MAÇÃ		PÊRA / LARANJA / MAÇÃ
	Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Sexta-feira 06 mar	Sopa		CALDO VERDE	CALDO VERDE
	Prato		MARUCA DE CEBOLADA C/ BATATA COZIDA	TORTILHA DE LEGUMES
	Vegetais		COUVE BRUXELAS / ALFACE / CENOURA RALADA	COUVE BRUXELAS / ALFACE / CENOURA RALADA
	Sobremesa		CLEMENTINA / BANANA / MAÇÃ	CLEMENTINA / BANANA / MAÇÃ
	Pão		PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
	V. Calórico			
	Alergénicos			

Impresso em: 24/02/2026 11:19:09

MAES001.1 Página 1 de 1