

EMENTAS DA SEMANA

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

Ano Escolar: 2026/2027

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 14/09/2026 a 20/09/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	14 set	Sopa		CALDO VERDE
		Prato		HAMBÚRGUER C/ ARROZ DE LEGUMES
		Vegetais		ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA
		Sobremesa		BANANA / MAÇÃ / LARANJA
		Pão		PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
		Terça-feira		15 set
Prato	ARROZ DE SOJA			
Vegetais	PEPINO / ALFACE / MILHO			
Sobremesa	PÊRA / KIWI / IOGURTE			
Pão	PÃO MISTURA			
V. Calórico				
Alergénicos				
Quarta-feira	16 set		Sopa	
		Prato	LACINHOS C/ ATUM	LACINHOS C/ TOFU ESTUFADO E LEGUMES
		Vegetais	ALFACE / PEPINO / TOMATE	ALFACE / PEPINO / TOMATE
		Sobremesa	MAÇÃ / LARANJA / PÊRA	MAÇÃ / LARANJA / PÊRA
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
		Quinta-feira	17 set	Sopa
Prato	SEITAN ESTUFADO C/ ESPARGUETE			
Vegetais	MILHO / ALFACE / COUVE ROXA			
Sobremesa	BANANA / MAÇÃ / LARANJA			
Pão	PÃO MISTURA			
V. Calórico				
Alergénicos				
Sexta-feira	18 set			Sopa
		Prato	LOMBINHOS DE PESCADA GRATINADOS C/ PURÉ DE BATATA	SOUFFLÉ DE VEGETAIS
		Vegetais	TOMATE / MILHO / ALFACE	TOMATE / MILHO / ALFACE
		Sobremesa	MAÇÃ / KIWI / LARANJA	MAÇÃ / KIWI / LARANJA
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		

Impresso em: 11/09/2026 15:29:14

MAES001.1 Página 1 de 1