

EMENTAS DA SEMANA

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

Ano Escolar: 2026/2027

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 21/09/2026 a 27/09/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	21 set	Sopa		LEGUMES
		Prato		ESPARGUETE À BOLONHESA C/ SOJA
		Vegetais		ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA
		Sobremesa		BANANA / MAÇÃ / LARANJA
		Pão		PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	22 set	Sopa	CREME DE CENOURA	CREME DE CENOURA
		Prato	FILETES DOURADOS C/ ARROZ DE TOMATE	ALMÔNDEGAS VEGETARIANAS C/ ARROZ TOMATE
		Vegetais	PEPINO / ALFACE / BETERRABA	PEPINO / ALFACE / BETERRABA
		Sobremesa	PÊRA / KIWI / GELATINA	PÊRA / KIWI / GELATINA
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	23 set	Sopa		COUVE-FLÔR
		Prato		HAMBÚRGUER VEGETARIANO C/ MASSA TRICOLOR
		Vegetais		TOMATE / MILHO / ALFACE
		Sobremesa		PESSÊGO / MAÇÃ / BANANA
		Pão		PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	24 set	Sopa	JULIANA	JULIANA
		Prato	DOURADINHOS C/ ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA	PATANISCAS VEGETAIS C/ARROZ DE CENOURA
		Vegetais	ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA	COUVE ROXA / CENOURA RALADA / ALFACE
		Sobremesa	BANANA / KIWI / LARANJA	LARANJA / PÊRA / BANANA
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	25 set	Sopa		PEIXE C/ CROTONS
		Prato		SOUFLÉ DE LEGUMES
		Vegetais		TOMATE / PEPINO / ALFACE
		Sobremesa		PESSÊGO / MAÇÃ / KIWI
		Pão		PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		

Impresso em: 18/09/2026 16:12:06

MAES001.1 Página 1 de 1