

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, Proença-a-Nova	Ano Escolar: 2026/2027
Sector: Refeitório	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 28/09/2026 a 04/10/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	28 set	Sopa	CALDO VERDE		CALDO VERDE
		Prato	HAMBURGUER C/ ESPARGUETE.		HAMBÚRGUER VEGETARIANO C/ ESPARGUETE
		Vegetais	ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA		ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA
		Sobremesa	BANANA / KIWI / MAÇÃ		BANANA / KIWI / MAÇÃ
		Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	29 set	Sopa		ESPINAFRES	ESPINAFRES
		Prato		BACALHAU À BRÁS	LEGUMES À BRÁS
		Vegetais		PEPINO / ALFACE / BETERRABA	PEPINO / ALFACE / BETERRABA
		Sobremesa		PÊRA / LARANJA / IOGURTE	PÊRA / LARANJA / IOGURTE
		Pão		PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	30 set	Sopa	PURÉ DE FEIJÃO C/ COUVE		PURÉ DE FEIJÃO C/ COUVE
		Prato	VITELA ESTUFADA C/ MASSA FUSILLI		SEITAN ESTUFADO C/ LEGUMES E MASSA TRICOLOR
		Vegetais	TOMATE / MILHO / ALFACE		TOMATE / MILHO / ALFACE
		Sobremesa	PESSÊGO / LARANJA / KIWI		PESSÊGO / LARANJA / KIWI
		Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	01 out	Sopa		CANJA DE GALINHA C/HORTELÃ	CANJA VEGETARIANA
		Prato		SALADA RUSSA.	SALADA RUSSA C/ OVO
		Vegetais		COUVE ROXA / CENOURA RALADA / ALFACE	COUVE ROXA / CENOURA RALADA / ALFACE
		Sobremesa		UVAS / MAÇÃ / BANANA	UVAS / MAÇÃ / BANANA
		Pão		PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	02 out	Sopa	CREME DE CENOURA		CREME DE CENOURA
		Prato	ESPETADAS C/ ARROZ DE CENOURA		TOFU ESTUFADO C/ ARROZ
		Vegetais	TOMATE / PEPINO / ALFACE		TOMATE / PEPINO / ALFACE
		Sobremesa	LARANJA / PÊRA / MAÇÃ		LARANJA / PÊRA / MAÇÃ
		Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			