

EMENTAS DA SEMANA

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

Ano Escolar: 2026/2027

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 05/10/2026 a 11/10/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano	
Terça-feira	06 out	Sopa		ALHO FRANCÊS	
		Prato		EMPADÃO DE ARROZ C/ CARNES	
		Vegetais		ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA	
		Sobremesa		MAÇÃ / KIWI / IOGURTE	
		Pão		PÃO MISTURA	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	07 out	Sopa		NABIÇA	
		Prato		CARNE DE PORCO À ALENTEJANA	
		Vegetais		PEPINO / ALFACE / BETERRABA	
		Sobremesa		LARANJA / PÊRA / BANANA	
		Pão		PÃO MISTURA	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	08 out	Sopa	COUVE-FLÔR	COUVE-FLÔR	
		Prato	BACALHAU C/ NATAS	QUICHE DE LEGUMES	
		Vegetais	COUVE ROXA / CENOURA RALADA / ALFACE	COUVE ROXA / CENOURA RALADA / ALFACE	
		Sobremesa	DIOSPIRO / BANANA / MAÇÃ	DIOSPIRO / BANANA / MAÇÃ	
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	09 out	Sopa		PURÉ DE GRÃO C/ ESPINAFRES	
		Prato		PANADOS DE PERÚ C/ ARROZ CENOURA	HAMBÚRGUER VEGETARIANO C/ ARROZ DE CENOURA
		Vegetais		TOMATE / PEPINO / ALFACE	TOMATE / PEPINO / ALFACE
		Sobremesa		PÊRA / LARANJA / KIWI	PÊRA / LARANJA / KIWI
		Pão		PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			

Impresso em: 29/09/2026 16:49:31

MAES001.1 Página 1 de 1