

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, Proença-a-Nova	Ano Escolar: 2026/2027
Sector: Refeitório	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 19/10/2026 a 25/10/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	19 out	Sopa	ALHO FRANCÊS		ALHO FRANCÊS
		Prato	ALMÔNDEGAS C/ ESPARGUETE		ALMÔNDEGAS VEGETARIANAS C/ ESPARGUETE
		Vegetais	ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA		ALFACE / PEPINO / CENOURA RALADA
		Sobremesa	BANANA / MAÇÃ / LARANJA		BANANA / MAÇÃ / LARANJA
		Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	20 out	Sopa		AGRIÃO C/ OVO	AGRIÃO C/ OVO
		Prato		LOMBINHOS DE PESCADA C/ ARROZ CENOURA	PATANISCAS VEGETAIS C/ARROZ DE CENOURA
		Vegetais		BETERRABA / ALFACE / TOMATE	BETERRABA / ALFACE / TOMATE
		Sobremesa		KIWI / LARANJA / IOGURTE	KIWI / LARANJA / IOGURTE
		Pão		PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	21 out	Sopa	CANJA		CANJA
		Prato	STROGONOFF DE PERÚ C/ FUSILLI		SEITAN ESTUFADO C/ COGUMELOS E FUSILLI
		Vegetais	MILHO / ALFACE / CENOURA RALADA		MILHO / ALFACE / CENOURA RALADA
		Sobremesa	KIWI / LARANJA / PÊRA		KIWI / LARANJA / PÊRA
		Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	22 out	Sopa		PURÉ DE FEIJÃO C/ COUVE	PURÉ DE FEIJÃO C/ COUVE
		Prato		DOURADINHOS C/ ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA	HAMBÚRGUER VEGETARIANO C/ ARROZ DE CENOURA
		Vegetais		PEPINO / ALFACE / MILHO	COUVE ROXA / CENOURA RALADA / ALFACE
		Sobremesa		PÊRA / KIWI / IOGURTE	DIOSPIRO / BANANA / MAÇÃ
		Pão		PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	23 out	Sopa	CREME DE ABÓBORA C/ MASSINHAS		CREME DE ABÓBORA C/ MASSINHAS
		Prato	RANCHO (CARNES, GRÃO, MASSA)		RANCHO C/ SOJA
		Vegetais	TOMATE / PEPINO / ALFACE		TOMATE / PEPINO / ALFACE
		Sobremesa	PÊRA / LARANJA / KIWI		PÊRA / LARANJA / KIWI
		Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			