

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, Proença-a-Nova	Ano Escolar: 2026/2027
Sector: Refeitório	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 26/10/2026 a 01/11/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	26 out	Sopa	JULIANA	JULIANA
		Prato		ESPARGUETE À BOLONHESA C/ SOJA
		Vegetais		ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA
		Sobremesa		BANANA / MAÇÃ / LARANJA
		Pão		PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	27 out	Sopa	COUVE-FLÔR	COUVE-FLÔR
		Prato	FEIJÃO FRADE C/ ATUM E OVO	FEIJÃO FRADE C/ OVO
		Vegetais	ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA	ALFACE / PEPINO / CENOURA RALADA
		Sobremesa	LARANJA / PÊRA / BANANA	PÊRA / KIWI / IOGURTE
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	28 out	Sopa	NABIÇA	NABIÇA
		Prato		HAMBURGUER C/ MASSA TRICOLOR
		Vegetais		TOMATE / MILHO / ALFACE
		Sobremesa		DIOSPIRO / BANANA / MAÇÃ
		Pão		PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	29 out	Sopa	ALHO FRANCÊS	ALHO FRANCÊS
		Prato	FILETES DOURADOS C/ ARROZ DE FEIJÃO	PATANISCAS DE LEGUMES C/ ARROZ
		Vegetais	COUVE ROXA / CENOURA RALADA / ALFACE	COUVE ROXA / CENOURA RALADA / ALFACE
		Sobremesa	PÊRA / LARANJA / KIWI	PÊRA / LARANJA / KIWI
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	30 out	Sopa	PEIXE C/ CROTONS	PEIXE C/ CROTONS
		Prato		MASSADA DE SEITAN C/ LEGUMES
		Vegetais		TOMATE / PEPINO / ALFACE
		Sobremesa		DIOSPIRO / BANANA / MAÇÃ
		Pão		PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		