REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

160799 - Agrupamento de Escolas de Proença-a-Nova

Av. do Colégio, nº 26
6150-401 Proença-a-Nova
N.I.F: 600079287
Telefone: 274670080 E-mail: direcao@aeproencaanova.pt

EMENTAS SEMANA

EMENTAS DA SEMANA **Entidade:** Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, Proença-a-Nova **Ano Escolar:** 2026/2027

Setor: Refeitório **Tipo Refeição:** Almoço **Semana:** 09/11/2026 a 15/11/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	09 nov	Sopa	JULIANA		JULIANA
		Prato	ARROZ DE MARANHO		ARROZ DE SOJA E LEGUMES
		Vegetais	ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA		ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA
		Sobremesa	BANANA / MAÇÃ / PÊRA		BANANA / MAÇÃ / PÊRA
		Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	10 nov	Sopa		FEIJÃO VERDE	FEIJÃO VERDE
		Prato		LOMBINHOS DE PESCADA GRATINADOS C/ PURÉ DE BATATA	SOUFFLÉ DE VEGETAIS
		Vegetais		PEPINO / ALFACE / BETERRABA	PEPINO / ALFACE / BETERRABA
		Sobremesa		KIWI / LARANJA / IOGURTE	KIWI / LARANJA / IOGURTE
		Pão		PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	11 nov	Sopa	NABIÇA		NABIÇA
		Prato	STROGONOF DE VITELA C/ ESPARGUETE		HAMBÚRGUER VEGETARIANO C/ ESPARGUETE
		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			
Quinta-feira	12 nov	Sopa		PURÉ DE GRÃO C/ ESPINAFRES	PURÉ DE GRÃO C/ ESPINAFRES
		Prato		MARUCA DE CEBOLADA C/ BATATA COZIDA	TORTILHA DE BATATA
		Vegetais		TOMATE / MILHO / ALFACE	TOMATE / MILHO / ALFACE
		Sobremesa		PÊRA / LARANJA / KIWI	PÊRA / LARANJA / KIWI
		Pão		PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	13 nov	Sopa	ALHO FRANCÊS		ALHO FRANCÊS
		Prato	PANADOS DE PERÚ C/ ARROZ CENOURA		PATANISCAS C/ ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA
		Vegetais	TOMATE / PEPINO / ALFACE		TOMATE / PEPINO / ALFACE
		Sobremesa	DIOSPIRO / BANANA / MAÇÃ		DIOSPIRO / BANANA / MAÇÃ
		Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			