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:** 16/11/2026 a 22/11/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	16 nov	Sopa	FEIJÃO VERDE		FEIJÃO VERDE
		Prato	EMPADÃO DE ARROZ C/ CARNES		EMPADÃO DE ARROZ C/ SOJA
		Vegetais	ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA		ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA
		Sobremesa	BANANA / MAÇÃ / LARANJA		BANANA / MAÇÃ / LARANJA
		Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	17 nov	Sopa		PURÉ DE FEIJÃO C/ COUVE	PURÉ DE FEIJÃO C/ COUVE
		Prato		SALADA RUSSA	SALADA RUSSA (ERVILHAS, BATATA, OVO, CENOURA)
		Vegetais		PEPINO / ALFACE / BETERRABA	PEPINO / ALFACE / BETERRABA
		Sobremesa		PÊRA / KIWI / IOGURTE	PÊRA / KIWI / IOGURTE
		Pão		PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	18 nov	Sopa	AGRIÃO C/ OVO		AGRIÃO C/ OVO
		Prato	FEBRAS DE CEBOLADA C/ ESPARGUETE		SEITAN ESTUFADO C/ ESPARGUETE
		Vegetais	COUVE ROXA / ALFACE / TOMATE		COUVE ROXA / ALFACE / TOMATE
		Sobremesa	DIÓSPIRO / LARANJA / MAÇÃ		DIÓSPIRO / LARANJA / MAÇÃ
		Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	19 nov	Sopa		PURÉ DE LENTILHAS C/ NABIÇA	PURÉ DE LENTILHAS C/ NABIÇA
		Prato		DOURADINHOS C/ ARROZ DE ERVILHAS E CENOURA	HAMBÚRGUER VEGETARIANO C/ ARROZ DE CENOURA
		Vegetais		MILHO / ALFACE / CENOURA RALADA	MILHO / ALFACE / CENOURA RALADA
		Sobremesa		CLEMENTINA / BANANA / KIWI	CLEMENTINA / BANANA / KIWI
		Pão		PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	20 nov	Sopa	BRÓCULOS		BRÓCULOS
		Prato	ESPETADAS DE PERÚ C/ ESPARGUETE		ALMÔNDEGAS VEGETARIANAS C/ ESPARGUETE
		Vegetais	COUVE BRUXELAS / PEPINO / ALFACE		COUVE BRUXELAS / PEPINO / ALFACE
		Sobremesa	DIÓSPIRO / LARANJA / MAÇÃ		DIÓSPIRO / LARANJA / MAÇÃ
		Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			