



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:** 2025/2026

**Sector:** Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 11/05/2026 a 17/05/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	11 mai	Sopa	JULIANA	JULIANA
		Prato	ALMÔNDEGAS C/ ESPARGUETE	SOJA ESTUFADA C/ ESPARGUETE
		Vegetais	ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA	ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA
		Sobremesa	LARANJA / PÊRA / BANANA	LARANJA / PÊRA / BANANA
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	12 mai	Sopa	BRÓCULOS	BRÓCULOS
		Prato	DOURADINHOS C/ SALADA RUSSA	SALADA RUSSA (ERVILHAS, BATATA, OVO, CENOURA)
		Vegetais	PEPINO / ALFACE / BETERRABA	PEPINO / ALFACE / BETERRABA
		Sobremesa	MAÇÃ / KIWI / IOGURTE	MAÇÃ / KIWI / IOGURTE
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	13 mai	Sopa	CREME DE LENTILHAS	CREME DE LENTILHAS
		Prato	ARROZ DE FRANGO	ARROZ DE TOFU
		Vegetais	MILHO / ALFACE / CENOURA RALADA	MILHO / ALFACE / CENOURA RALADA
		Sobremesa	MORANGOS / PÊRA / BANANA	MORANGOS / PÊRA / BANANA
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	14 mai	Sopa	COUVE-FLÔR	COUVE-FLÔR
		Prato	MARUCA DE CEBOLADA C/ PURÉ DE BATATA	SOUFFLÉ DE VEGETAIS
		Vegetais	COUVE ROXA / ALFACE / TOMATE	COUVE ROXA / ALFACE / TOMATE
		Sobremesa	LARANJA / MAÇÃ / KIWI	LARANJA / MAÇÃ / KIWI
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	15 mai	Sopa	FEIJÃO VERDE	FEIJÃO VERDE
		Prato	ARROZ DE PATO NO FORNO	QUICHE DE VEGETAIS
		Vegetais	TOMATE / PEPINO / ALFACE	TOMATE / PEPINO / ALFACE
		Sobremesa	BANANA / MAÇÃ / PÊRA	BANANA / MAÇÃ / PÊRA
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico		
		Alergénicos		