



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](mailto: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: 18/05/2026 a 24/05/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira <b>18 mai</b>	Sopa	MACEDÓNIA		MACEDÓNIA
	Prato	BIFANAS C/ FUSSILI		HAMBÚRGUER VEGETARIANO C/ MASSA TRICOLOR
	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 <b>19 mai</b>	Sopa		CALDO VERDE	CALDO VERDE
	Prato		LACINHOS C/ ATUM	LACINHOS C/ SOJA ESTUFADA
	Vegetais		PEPINO / ALFACE / BETERRABA	PEPINO / ALFACE / BETERRABA
	Sobremesa		MAÇÃ / KIWI / IOGURTE	MAÇÃ / KIWI / IOGURTE
	Pão		PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quarta-feira <b>20 mai</b>	Sopa	CANJA		CANJA
	Prato	RANCHO (CARNES, GRÃO, MASSA)		SEITAN ESTUFADO C/ GRÃO
	Vegetais	COUVE ROXA / CENOURA RALADA / ALFACE		COUVE ROXA / CENOURA RALADA / ALFACE
	Sobremesa	MORANGOS / PÊRA / BANANA		MORANGOS / PÊRA / BANANA
	Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quinta-feira <b>21 mai</b>	Sopa		CAMPONESA	CAMPONESA
	Prato		LOMBOS PESCADA C/ ARROZ	PATANISCAS VEGETAIS C/ARROZ DE CENOURA
	Vegetais		TOMATE / PEPINO / ALFACE	TOMATE / PEPINO / ALFACE
	Sobremesa		LARANJA / MAÇÃ / KIWI	LARANJA / MAÇÃ / KIWI
	Pão		PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Sexta-feira <b>22 mai</b>	Sopa	AGRIÃO		AGRIÃO
	Prato	VITELA ESTUFADA C/ MACARRONETE		TOFU ESTUFADO C/ MACARRONETE
	Vegetais	TOMATE / MILHO / ALFACE		TOMATE / MILHO / ALFACE
	Sobremesa	BANANA / MAÇÃ / PÊRA		BANANA / MAÇÃ / PÊRA
	Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
	V. Calórico			
	Alergénicos			