

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca, Proença-a-Nova

Ano Escolar: 2026/2027

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 12/10/2026 a 18/10/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano	
Segunda-feira	12 out	Sopa		BRÓCULOS	
		Prato		ARROZ DE SOJA E LEGUMES	
		Vegetais		ALFACE / TOMATE / CENOURA RALADA	
		Sobremesa		KIWI / BANANA / PÊRA	
		Pão		PÃO MISTURA	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	13 out	Sopa	CALDO VERDE	CALDO VERDE	
		Prato	MEIA DESFEITA (OVO, GRÃO, BACALHAU)	MEIA DESFEITA (OVO, GRÃO)	
		Vegetais	PEPINO / ALFACE / BETERRABA	PEPINO / ALFACE / BETERRABA	
		Sobremesa	MAÇÃ / LARANJA / IOGURTE	MAÇÃ / LARANJA / IOGURTE	
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	14 out	Sopa		PURÉ DE FEIJÃO C/ COUVE	
		Prato		SEITAN ESTUFADO C/ LEGUMES	
		Vegetais		TOMATE / MILHO / ALFACE	
		Sobremesa		DIÓSPIRO / BANANA / LARANJA	
		Pão		PÃO MISTURA	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	15 out	Sopa	FEIJÃO VERDE	FEIJÃO VERDE	
		Prato	LACINHOS C/ ATUM	OMELETE DE LEGUMES C/ MASSAS	
		Vegetais	COUVE ROXA / CENOURA RALADA / ALFACE	COUVE ROXA / CENOURA RALADA / ALFACE	
		Sobremesa	MAÇÃ / PÊRA / KIWI	MAÇÃ / PÊRA / KIWI	
		Pão	PÃO MISTURA	PÃO MISTURA	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	16 out	Sopa		CREME DE COENTROS C/ CROTONS	
		Prato		HAMBÚRGUER VEGETARIANO C/ ARROZ DE CENOURA	
		Vegetais		TOMATE / PEPINO / ALFACE	
		Sobremesa		BANANA / MAÇÃ / LARANJA	
		Pão		PÃO MISTURA	
		V. Calórico			
		Alergénicos			

Impresso em: 08/10/2026 10:17:45

MAES001.1 Página 1 de 1