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:** 23/11/2026 a 29/11/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	23 nov	Sopa	NABIÇA		NABIÇA
		Prato	ESPARGUETE À BOLONHESA		ESPARGUETE C/ SOJA E LEGUMES
		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	24 nov	Sopa		PURÉ DE GRÃO C/ ESPINAFRES	PURÉ DE GRÃO C/ ESPINAFRES
		Prato		BACALHAU C/ NATAS	TORTILHA DE BATATA
		Vegetais		PEPINO / ALFACE / BETERRABA	PEPINO / ALFACE / BETERRABA
		Sobremesa		DIÓSPIRO / PÊRA / KIWI	DIÓSPIRO / PÊRA / KIWI
		Pão		PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	25 nov	Sopa	CALDO VERDE		CALDO VERDE
		Prato	COSTELETAS GRELHADAS C/ ARROZ		HAMBÚRGUER VEGETARIANO C/ ARROZ DE CENOURA
		Vegetais	COUVE ROXA / ALFACE / TOMATE		COUVE ROXA / ALFACE / TOMATE
		Sobremesa	CLEMENTINA / BANANA / MAÇÃ		CLEMENTINA / BANANA / MAÇÃ
		Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	26 nov	Sopa		PURÉ DE FEIJÃO C/ COUVE CORAÇÃO	PURÉ DE FEIJÃO C/ COUVE CORAÇÃO
		Prato		MASSADA DE TAMBORIL C/ CAMARÃO	MASSADA DE SEITAN C/ LEGUMES
		Vegetais		MILHO / ALFACE / CENOURA RALADA	MILHO / ALFACE / CENOURA RALADA
		Sobremesa		PÊRA / LARANJA / KIWI	PÊRA / LARANJA / KIWI
		Pão		PÃO MISTURA	PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	27 nov	Sopa	COUVE-FLÔR		COUVE-FLÔR
		Prato	JARDINEIRA DE PORCO		JARDINEIRA DE TOFU
		Vegetais	TOMATE / PEPINO / ALFACE		TOMATE / PEPINO / ALFACE
		Sobremesa	DIOSPIRO / BANANA / MAÇÃ		DIOSPIRO / BANANA / MAÇÃ
		Pão	PÃO MISTURA		PÃO MISTURA
		V. Calórico			
		Alergénicos			