

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                 |                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|  <b>REPÚBLICA<br/>PORTUGUESA</b><br>EDUCAÇÃO | <b>170902 - Agrupamento de Escolas Baixa da<br/>Banheira, Vale da Amoreira, Moita</b><br><br>Praceta Maria Helena Vieira da Silva<br>2835-220 Vale da Amoreira<br>N.I.F: 600075010<br>Telefone: 212099970 E-mail: geral@esbb.pt | <b>EMENTAS<br/>SEMANA</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|

|                                                                   |                                                                                                        |                                                               |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>EMENTAS DA SEMANA</b><br><br>Setor: RF - Refeitório Secundária | Entidade: Escola Secundária da Baixa da Banheira, Vale da Amoreira, Moita<br><br>Tipo Refeição: Almoço | Ano Escolar: 2020/2021<br><br>Semana: 31-05-2021 a 06-06-2021 |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|

|               |           | Carne       |                                                    | Peixe                                    | Dieta | Vegetariano |
|---------------|-----------|-------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|-------------|
| Segunda-feira | 31<br>mai | Sopa        | Agrião                                             |                                          |       |             |
|               |           | Prato       | Bifanas porco cebolada<br>c/batata frita           |                                          |       |             |
|               |           | Vegetais    | Alface, pepino e tomate                            |                                          |       |             |
|               |           | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3<br>variedades)              |                                          |       |             |
|               |           | Pão         | Pão de mistura                                     |                                          |       |             |
|               |           | V. Calórico | 1122 Kcal                                          |                                          |       |             |
|               |           | Alergénicos |                                                    |                                          |       |             |
| Terça-feira   | 01<br>jun | Sopa        |                                                    | Creme de feijão                          |       |             |
|               |           | Prato       |                                                    | Pizza de atum                            |       |             |
|               |           | Vegetais    |                                                    | Alface, pepino e tomate                  |       |             |
|               |           | Sobremesa   |                                                    | Fruta da época(3<br>variedades)/Gelatina |       |             |
|               |           | Pão         |                                                    | Pão de mistura                           |       |             |
|               |           | V. Calórico |                                                    | 833 Kcal                                 |       |             |
|               |           | Alergénicos |                                                    |                                          |       |             |
| Quarta-feira  | 02<br>jun | Sopa        | Canja com massinhas                                |                                          |       |             |
|               |           | Prato       | Frango Guisado com<br>esparguete, cenoura, ervilha |                                          |       |             |
|               |           | Vegetais    | Alface, cenoura e cebola                           |                                          |       |             |
|               |           | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3<br>variedades)              |                                          |       |             |
|               |           | Pão         | Pão de mistura                                     |                                          |       |             |
|               |           | V. Calórico | 2399 Kcal                                          |                                          |       |             |
|               |           | Alergénicos |                                                    |                                          |       |             |
| Sexta-feira   | 04<br>jun | Sopa        | Couve Lombarda                                     |                                          |       |             |
|               |           | Prato       | Hamburguers vaca com arroz<br>de cenoura           |                                          |       |             |
|               |           | Vegetais    | Alface, pepino e tomate                            |                                          |       |             |
|               |           | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3<br>variedades)              |                                          |       |             |
|               |           | Pão         | Pão de mistura                                     |                                          |       |             |
|               |           | V. Calórico | 1116 Kcal                                          |                                          |       |             |
|               |           | Alergénicos |                                                    |                                          |       |             |