



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**  
EDUCAÇÃO

**170902 - Agrupamento de Escolas Baixa da  
Banheira, Vale da Amoreira, Moita**

Praceta Maria Helena Vieira da Silva  
2835-220 Vale da Amoreira  
N.I.F: 600075010  
Telefone: 212099970 E-mail: geral@esbb.pt

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Secundária da Baixa da Banheira, Vale da Amoreira, Moita

**Ano Escolar:** 2021/2022

**Sector:** RF - Refeitório Secundária

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 27-12-2021 a 02-01-2022

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira <b>27 dez</b>	Sopa		Creme de Cenoura		
	Prato		Grão com atum e ovo		
	Vegetais		Alface, pepino e tomate		
	Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico		905 Kcal		
	Alergénicos				
Terça-feira <b>28 dez</b>	Sopa	Espinafres			
	Prato	Panados de frango com esparguete			
	Vegetais	Alface, milho e tomate			
	Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)/iogurte aromas			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico	912 Kcal			
	Alergénicos				
Quarta-feira <b>29 dez</b>	Sopa		Agrião		
	Prato		Salada Russa com Atum e ovo		
	Vegetais		Alface, cenoura e cebola		
	Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico		1004 Kcal		
	Alergénicos				
Quinta-feira <b>30 dez</b>	Sopa	Feijão Verde			
	Prato	Hamburguers vaca com arroz de cenoura			
	Vegetais	Alface, pepino e tomate			
	Sobremesa	Pessego em calda			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico	1102 Kcal			
	Alergénicos				