



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**
EDUCAÇÃO

130308 - Agrupamento de Escolas de Grândola

Avenida António Inácio da Cruz
7570-185 Grândola
N.I.F: 600082954
Telefone: 269450140 E-mail: direcao@ae-grandola.pt

**EMENTAS
SEMANA**

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica D. Jorge de Lencastre, Grândola

Ano Escolar: 2018/2019

Sector: Refeitório - EB2,3

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 24-09-2018 a 30-09-2018

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	24 set	Sopa		Feijão verde	Feijão verde
		Prato		Rissóis de peixe com arroz de repolho, cenoura e coentros	Salada de arroz de legumes com maçã e sementes
		Vegetais		Alface , tomate e pepino	Alface , tomate e pepino
		Sobremesa		Pera, maçã ou banana	Laranja, maçã ou banana
		Pão		Bolinhas/pão fatiado	Bolinhas/pão fatiado
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	25 set	Sopa	Creme de cenoura com abobora e coentros		Creme de cenoura com abobora e coentros
		Prato	Carne de porco estufada com batata cozida		Batatas com seitan e coentros
		Vegetais	Alface , tomate e pepino		Alface , tomate e pepino
		Sobremesa	Pera, maçã ou banana		Pera, maçã ou banana
		Pão	Bolinhas/pão fatiado		Bolinhas/pão fatiado
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	26 set	Sopa		Grão com espinafres	Grão com espinafres
		Prato		Massa de maruca	Curgete recheada com alho francês e queijo derretido
		Vegetais		Alface , tomate e pepino	Alface , tomate e pepino
		Sobremesa		Pudim, maçã ou pera	Pudim, maçã ou pera
		Pão		Bolinhas/pão fatiado	Bolinhas/pão fatiado
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	27 set	Sopa	Juliana		Juliana
		Prato	Carne de vaca estufada com esparguete		Migas com tófu e salada
		Vegetais	Alface , tomate e pepino		Alface , tomate e pepino
		Sobremesa	Pera, maçã ou banana		Pera, maçã ou banana
		Pão	Bolinhas/pão fatiado		Bolinhas/pão fatiado
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	28 set	Sopa		Agrião	Agrião
		Prato		Arroz de choco com ervilhas	Cogumelos salteados com alho, coentros e arroz de cenoura
		Vegetais		Alface , tomate e pepino	Alface , tomate e pepino
		Sobremesa		Laranja, maçã ou banana	Laranja, maçã ou banana
		Pão		Bolinhas/pão fatiado	Bolinhas/pão fatiado
		V. Calórico			
		Alergénicos			