

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO CASTELO DA MAIA ESCOLA EB 2,3 DO CASTÊLO DA MAIA

Semana de 21 a 25 de setembro de 2020

SEGUNDA

SOPA	LEGUMES
PRATO	RANCHO À PORTUGUESA
SALADA	ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	PÊRA

TERÇA

SOPA	CORAÇÃO
PRATO	CALAMARES COM ARROZ DE BRÓCOLOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E MILHO
SOBREMESA	GELATINA

QUARTA

SOPA	PURÉ DE ERVILHAS COM BACON
PRATO	LOMBO ASSADO COM ARROZ DE AÇAFRÃO
SALADA	ALFACE, TOMATE E CENOURA
SOBREMESA	MAÇÃ

QUINTA

SOPA	LAVRADOR
PRATO	MACARRÃO COM ATUM À ITALIANA
SALADA	ALFACE, TOMATE E PEPINO
SOBREMESA	BANANA

SEXTA

SOPA	ABÓBORA COM FEIJÃO VERDE
PRATO	EMPADÃO DE CARNE COM COGUMELOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E BETERRABA
SOBREMESA	LARANJA



Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 kcal.

Imagem: A Roda dos Alimentos Portuguesa. FCNAUP e Instituto do Consumidor, 2006

