

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

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

Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2020

SEGUNDA

SOPA	COUVE LOMBARDA
PRATO	BIFANAS ESTUFADAS COM ESPARGUETE SALTEADO
SALADA	ALFACE, TOMATE E CENOURA
SOBREMESA	MAÇÃ

TERÇA

SOPA	CREME DE BRÓCOLOS
PRATO	ARROZ DE MARISCO
SALADA	ALFACE, TOMATE E MILHO
SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS

QUARTA

SOPA	CANJA
PRATO	FRANGO ASSADO COM ARROZ SECO
SALADA	ALFACE, TOMATE E BETERRABA
SOBREMESA	PÊRA

QUINTA

SOPA	LEGUMES
PRATO	EMPADÃO DE SALMÃO E COGUMELOS SALTEADOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E COUVE ROXA
SOBREMESA	BANANA

SEXTA

SOPA	CORAÇÃO
PRATO	FEIJOADA À MODA DO PORTO COM ARROZ BRANCO
SALADA	ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	MELÃO



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

