

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

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

Semana de 17 a 21 de maio de 2021

SEGUNDA

SOPA	JULIANA
PRATO	MASSA À LAVRADOR
SALADA	ALFACE, TOMATE E MILHO
SOBREMESA	MAÇÃ

TERÇA

SOPA	LEGUMES
PRATO	FILETES DE PESCADA DOURADOS COM ARROZ MALANDRINHO DE TOMATE
SALADA	ALFACE, TOMATE E PIMENTO
SOBREMESA	LARANJA

QUARTA

SOPA	PURÉ DE BRÓCOLOS
PRATO	EMPADÃO DE CARNE E COGUMELOS SALTEADOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E CENOURA
SOBREMESA	CLEMENTINAS

QUINTA

SOPA	CALDO VERDE
PRATO	ARROZ MALANDRINHO DE POLVO
SALADA	ALFACE, TOMATE E COUVE ROXA
SOBREMESA	GELATINA

SEXTA

SOPA	CREME DE GRÃO COM ESPINAFRES
PRATO	LOMBO ASSADO COM ARROZ DE AÇAFRÃO E LEGUMES
SALADA	ALFACE, TOMATE E BETERRABA
SOBREMESA	BANANA



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

