

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

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

Semana de 28 de junho a 2 de julho de 2021

SEGUNDA

SOPA	JULIANA
PRATO	EMPADÃO DE CARNE E COGUMELOS SALTEADOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E CENOURA
SOBREMESA	MAÇÃ

TERÇA

SOPA	ABÓBORA COM FEIJÃO VERDE
PRATO	ARROZ MALANDRINHO DE MARISCO
SALADA	ALFACE, TOMATE E MILHO
SOBREMESA	LARANJA

QUARTA

SOPA	CANJA
PRATO	FEIJOADA À MODA DO PORTO COM ARROZ BRANCO
SALADA	ALFACE, TOMATE E PEPINO
SOBREMESA	CEREJAS

QUINTA

SOPA	COUVE FLOR E BRÓCOLOS
PRATO	MASSADA DE ATUM À ITALIANA
SALADA	ALFACE, TOMATE E PIMENTO
SOBREMESA	IOGURTE

SEXTA

SOPA	COUVE GALEGA
PRATO	BIFANAS ESTUFADAS COM ARROZ
SALADA	ALFACE E TOMATE
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

