

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

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

Semana de 4 a 8 de janeiro de 2021

SEGUNDA

SOPA	JULIANA
PRATO	RANCHO À PORTUGUESA
SALADA	ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	MAÇÃ

TERÇA

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

QUARTA

SOPA	PENCA
PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA
SALADA	ALFACE, TOMATE E CENOURA
SOBREMESA	LARANJA

QUINTA

SOPA	CALDO VERDE
PRATO	FILETE DE PESCADA PANADO NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES
SALADA	ALFACE, TOMATE E BETERRABA
SOBREMESA	BANANA

SEXTA

SOPA	ABÓBORA COM FEIJÃO VERDE
PRATO	ROJÕES À MINHOTA
SALADA	ALFACE, TOMATE E COUVE ROXA
SOBREMESA	CLEMENTINAS



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

