



MUNICÍPIO DE BARRANCOS
Unidade de Ação Sociocultural

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE BARRANCOS

REFEITÓRIO ESCOLAR

EMENTA - Almoço



SEMANA DE 7 a 11 DE NOVEMBRO DE 2022

SEGUNDA-FEIRA

- SOPA Base de legumes com espinafres
- PRATO Peixe frito com arroz de feijão
- SALADA Salada de alface e tomate
- SOBREMESA Fruta da época (maçã e laranja)

TERÇA-FEIRA

- SOPA Creme de coentros
- PRATO Jardineira de vitela
- SALADA Salada de alface e tomate
- SOBREMESA Fruta da época (laranja e maçã)

QUARTA-FEIRA

- SOPA Base de legumes com couve-flor
- PRATO Lasanha de atum
- SALADA Salada de alface, cebola e tomate
- SOBREMESA Arroz doce ou Fruta da época (banana e pera)

QUINTA-FEIRA

- SOPA Base de legumes com feijão-verde
- PRATO Arroz de frango no forno
- SALADA Salada de alface e cenoura ralada
- SOBREMESA Fruta da época (banana e laranja)

SEXTA-FEIRA

- SOPA Base de legumes com agrião
- PRATO Massada de Perca
- SALADA Salada de alface, tomate e pimento
- SOBREMESA Fruta da época (castanhas assadas)