



MUNICÍPIO DE BARRANCOS
Unidade de Ação Sociocultural

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE BARRANCOS

REFEITÓRIO ESCOLAR

EMENTA - Almoço

SEMANA DE 12 a 16 de dezembro de 2022

SEGUNDA-FEIRA

- SOPA** Base de legumes com repolho
- PRATO** Bifes de frango de tomatada com massa e brócolos
- SALADA** Salada de alface e tomate
- SOBREMESA** Fruta da época (maçã e laranja)

TERÇA-FEIRA

- SOPA** Base de legumes com feijão-verde
- PRATO** Peixe frito com arroz de feijão (1, 4,12V)
- SALADA** Salada de alface e cenoura ralada
- SOBREMESA** Fruta da época (laranja e banana)

QUARTA-FEIRA

- SOPA** Base de legumes com couve flor
- PRATO** Jardineira de vitela (12V)
- SALADA** Salada de alface, cebola e tomate
- SOBREMESA** Gelatina ou fruta da época (banana)

QUINTA-FEIRA

- SOPA** Creme de coentros com ovo cozido
- PRATO** Ervilhas com ovos escalfados (3)
- SALADA** Salada de alface, cenoura ralada e cebola
- SOBREMESA** Fruta da época (pera e maçã)

SEXTA-FEIRA

- SOPA** Base de legumes com alho francês
- PRATO** Bifes de cebolada com esparguete (1, 12V)
- SALADA** Salada de alface, tomate e pimento
- SOBREMESA** Fruta da época (pera e laranja)

EM TODAS AS REFEIÇÕES É DISPONIBILIZADO PÃO TIPO ALENTEJANO (1) E ÁGUA.

ALÉRGENIOS - Lista de alérgenos de acordo com Regulamento n.º 1169/2011: 1- Cereais que contém glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremço; 14- Moluscos; *V pode conter VESTÍGIOS.

Elaborada por: Antónia Godinho, em colaboração com a UASC.

Obs: Ementa sujeita a alterações.