



MUNICÍPIO DE BARRANCOS
Unidade de Ação Sociocultural

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE BARRANCOS

REFEITÓRIO ESCOLAR

EMENTA - Almoço



SEMANA DE 17 A 21 DE OUTUBRO DE 2022

SEGUNDA-FEIRA

SOPA Base de legumes com Espinafres

PRATO Panadinhos de Frango no forno com arroz de cenoura

SALADA Salada de alface, pepino e tomate

SOBREMESA Fruta da época (maçã e pera)

TERÇA-FEIRA

SOPA Base de legumes com repolho

PRATO Feijão-frade com atum e ovo cozido

SALADA Salada de alface, cebola e tomate

SOBREMESA Fruta da época (laranja e maçã)

QUARTA-FEIRA

SOPA Creme de grão com legumes

PRATO Carne de porco estufada com batatinhas

SALADA Salada de alface e cenoura ralada

SOBREMESA Gelatina de ananás

QUINTA-FEIRA

SOPA Base de legumes com feijão-verde

PRATO Pescadinha em molho de tomate com esparguete

SALADA Salada de alface, tomate e pimento

SOBREMESA Fruta da época (banana e pera)

SEXTA-FEIRA

SOPA Creme de cenoura com ovo cozido picadinho

PRATO Quiche de frango com legumes

SALADA Salada de alface e cenoura ralada

SOBREMESA Fruta da época (banana e maçã)