



MUNICÍPIO DE BARRANCOS
Unidade de Ação Sociocultural

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE BARRANCOS

REFEITÓRIO ESCOLAR

EMENTA - Almoço



SEMANA DE 21 a 25 DE NOVEMBRO DE 2022

SEGUNDA-FEIRA

SOPA Base de legumes com espinafres

PRATO Pescada cozida com batata e legumes cozidos

SALADA Salada de alface e tomate

SOBREMESA Fruta da época (maçã e laranja)

TERÇA-FEIRA

SOPA Base de legumes com feijão-verde

PRATO Carne guisada com esparguete

SALADA Salada de alface e cenoura ralada

SOBREMESA Fruta da época (laranja e banana)

QUARTA-FEIRA

SOPA Base de legumes com agrião

PRATO Feijão-frade com atum e ovo cozido

SALADA Salada de alface, cebola e tomate

SOBREMESA Gelatina ou Fruta da época (banana)

QUINTA-FEIRA

SOPA Creme de coentros com ovo cozido

PRATO Frango assado com batatinhas

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 Bacalhau à Brás

SALADA Salada de alface, tomate e pimento

SOBREMESA Fruta da época (pera e laranja-)