



**MUNICÍPIO DE BARRANCOS**  
**Unidade de Ação Sociocultural**

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE BARRANCOS**

**REFEITÓRIO ESCOLAR**

**EMENTA - Almoço**



SEMANA DE 24 A 28 DE OUTUBRO DE 2022

SEGUNDA-FEIRA

**SOPA** Base de legumes com Brócolos

**PRATO** Bacalhau com natas

**SALADA** Salada de alface e tomate

**SOBREMESA** Fruta da época (maçã e pera)

TERÇA-FEIRA

**SOPA** Base de legumes com alho-francês

**PRATO** Bifinhos de porco estufados com puré de batata

**SALADA** Salada de alface, cebola e tomate

**SOBREMESA** Fruta da época (bananas e peras)

QUARTA-FEIRA

**SOPA** Base de legumes com agrião

**PRATO** Peixe Espada grelhado com batata e cenoura cozida

**SALADA** Salada de alface, pimento e tomate

**SOBREMESA** Fruta da época (bananas e laranjas)

QUINTA-FEIRA

**SOPA** Creme de coentros

**PRATO** Massa espiral com trocinhos de bifes de peru e ervilhas, gratinada no forno (sem natas, com queijo ralado)

**SALADA** Salada de alface e cenoura ralada

**SOBREMESA** Fruta da época (maças e laranjas)

SEXTA-FEIRA

**SOPA** Base de legumes com repolho

**PRATO** Arroz de Polvo

**SALADA** Salada de alface, tomate e cebola

**SOBREMESA** Fruta da época (clementinas)