



MUNICÍPIO DE BARRANCOS

Unidade de Ação Sociocultural

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE BARRANCOS

REFEITÓRIO ESCOLAR

Elaborada por: Antónia Henrique, em colaboração com a UASC

Obs: Ementa sujeita a alterações.

EMENTA - Almoço

SEMANA DE 28 de novembro a 2 de dezembro de 2022

SEGUNDA-FEIRA

SOPA Base de legumes com espinafres

PRATO Panados de Frango no forno com arroz de cenoura (1, 12 v)

SALADA Salada de alface e tomate

SOBREMESA Fruta da época (maçã e laranja)

TERÇA-FEIRA

SOPA Base de legumes com repolho

PRATO Caldeirada de Lulas (12 v, 14)

SALADA Salada de alface e cenoura ralada

SOBREMESA Fruta da época (laranja e banana)

QUARTA-FEIRA

SOPA Base de legumes com alho francês

PRATO Esparguete à bolonhesa (1, 12 v)

SALADA Salada de alface, cebola e tomate

SOBREMESA Gelatina ou fruta da época (banana)

QUINTA-FEIRA

SOPA

PRATO **Feriado – Dia da Restauração da Independência**

SALADA

SOBREMESA

SEXTA-FEIRA

SOPA Creme de coentros com ovo cozido (3)

PRATO Maruca no forno com batatas e legumes (4, 12 v)

SALADA Salada de alface, cenoura ralada e cebola

SOBREMESA Fruta da época (pera e maçã)

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

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