



MUNICÍPIO DE BARRANCOS
Unidade de Ação Sociocultural

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE BARRANCOS

REFEITÓRIO ESCOLAR – ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA N.º 06

SEMANA DE 20 a 24 de outubro de 2025

SEGUNDA-FEIRA

SOPA Sopa de legumes

PRATO Almôndegas com arroz de cenoura

SALADA Salada de alface e tomate

SOBREMESA Fruta da época

TERÇA-FEIRA

SOPA Sopa de alho-francês

PRATO Lasanha de atum (4, 7)

SALADA Salada de alface, tomate e pimento

SOBREMESA Fruta da época

QUARTA-FEIRA

SOPA Sopa de espinafres

PRATO Carne de porco estufada com batatas

SALADA Salada de alface, tomate e cebola

SOBREMESA Fruta da época

QUINTA-FEIRA

SOPA Sopa de caldo-verde

PRATO Bacalhau no forno com legumes (4)

SALADA Salada de alface e tomate

SOBREMESA Fruta da época

SEXTA-FEIRA

SOPA Sopa de feijão-verde

PRATO Bife de frango de tomatada com massa e brócolos

SALADA Salada de alface, tomate e cenoura ralada

SOBREMESA Fruta da época

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 rijas; 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.