



MUNICÍPIO DE BARRANCOS
Unidade de Ação Sociocultural

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE BARRANCOS

REFEITÓRIO ESCOLAR – ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA N.º 23

SEMANA DE 02 a 06 de março de 2026

SEGUNDA-FEIRA

SOPA Sopa de espinafres

PRATO Lasanha de atum (1, 4)

SALADA Salada de alface e tomate

SOBREMESA Fruta da época

TERÇA-FEIRA

SOPA Creme de cenoura

PRATO Feijoada

SALADA Salada de alface, tomate e pimento

SOBREMESA Fruta da época

QUARTA-FEIRA

SOPA Sopa de repolho

PRATO Maruca no forno com ervas aromáticas, batatas e brócolos (4)

SALADA Salada de alface e cenoura ralada

SOBREMESA Fruta da época

QUINTA-FEIRA

SOPA Creme de ervilhas

PRATO Frango com esparguete (1)

SALADA Salada de alface e tomate e cebola

SOBREMESA Fruta da época

SEXTA-FEIRA

SOPA Sopa de brócolos

PRATO Filetes de pescada panados no forno com arroz (4)

SALADA Salada de alface e pimento

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 rija; 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.