



**MUNICÍPIO DE BARRANCOS**  
Unidade de Ação Sociocultural

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE BARRANCOS**

**REFEITÓRIO ESCOLAR – ANO LETIVO 2023/2024**

**EMENTA N.º 1**

SEMANA DE 18 de setembro a 22 de setembro de 2023

SEGUNDA-FEIRA

**SOPA** Base de legumes com brócolos

**PRATO** Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura (1, 4)

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

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

TERÇA-FEIRA

**SOPA** Base de legumes com espinafres

**PRATO** Strogonoff de peru e cogumelos com massa fusilli tricolor (1)

**SALADA** Salada de cenoura e alface

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

QUARTA-FEIRA

**SOPA** Base de legumes com repolho

**PRATO** Abrótea no forno com ervas aromáticas, batata assada (4)

**SALADA** Salada de alface, tomate

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

QUINTA-FEIRA

**SOPA** Base de legumes com coentros e ovo cozido (3)

**PRATO** Frango com esparguete (1)

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

**SOBREMESA** Fruta da época (banana e laranja)

SEXTA-FEIRA

**SOPA** Sopa de feijão-verde

**PRATO** Bacalhau no forno com legumes (4)

**SALADA** Salada de alface e tomate

**SOBREMESA** Fruta da época (banana e laranja)

**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 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- Tremoço; 14- Moluscos; \*V pode conter VESTÍGIOS.

Elaborada por: Antónia Godinho, em colaboração com a UASC.

Obs: Ementa sujeita a alterações.