

Ano Escolar de 2023/2024
SERVIÇO DE APOIO SÓCIO EDUCATIVO – REFEITÓRIO
ESCOLA BÁSICA DR. AFONSO ABRANTES, MORTÁGUA

| EMENTA | |
|--|-------------------|
| SEGUNDA-FEIRA | 18-09-2023 |
| SOPA: De legumes | |
| PRATO 1: Febras estufadas com esparguete (1) | |
| PRATO 2 (*): Bolonhesa de soja (6) (1) | |
| SALADA: Tomate, alface e cebola | |
| SOBREMESA: Fruta da época | |
| TERÇA- FEIRA | 19-09-2023 |
| SOPA: De alho francês | |
| PRATO 1: Salada de atum (batata, cenoura e ervilha...) (4) | |
| PRATO 2 (*): Massa siciliana (esparguete, grão, alho francês e tomate) (1) | |
| SALADA: Tomate, pepino e cebola | |
| SOBREMESA: Fruta da época | |
| QUARTA-FEIRA | 20-09-2023 |
| SOPA: De brócolos | |
| PRATO 1: Frango estufado com arroz branco (1) | |
| PRATO 2 (*): Arroz de frutos secos e brócolos (1) (8) | |
| SALADA: Alface, couve roxa e cebola | |
| SOBREMESA: Fruta da época | |
| QUINTA-FEIRA | 21-09-2023 |
| SOPA: De feijão e hortaliça | |
| PRATO 1: Lombos de pescada no forno com puré (4) (7) (3) | |
| PRATO 2 Empadão de legumes (3) (7) | |
| SALADA: Alface, cenoura ralada e cebola | |
| SOBREMESA: Fruta da época | |
| SEXTA-FEIRA | 22-09-2023 |
| SOPA: De brócolos | |
| PRATO 1: Carne de vaca estufada com macarrão (1) | |
| PRATO 2 (*): Rancho vegetariano (1) | |
| SALADA: Alface, couve roxa e cebola | |
| SOBREMESA: Fruta da época | |

(*) PRATO VEGETARIANO – Este prato destina-se, unicamente, aos alunos que entregaram a “Declaração de Interesse Dietas Alternativas”.

Nota: Por motivos imprevistos a ementa pode ser alterada sem aviso prévio.

Alergénios: (1) Cereais; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos.

Mortágua, 08 de agosto de 2023

O Diretor, Rui José Parada da Costa