



MUNICÍPIO DE BARRANCOS
Unidade de Ação Sociocultural

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE BARRANCOS

REFEITÓRIO ESCOLAR



EMENTA - Almoço

SEMANA DE 19 de junho a 23 de junho de 2023

SEGUNDA-FEIRA

- SOPA** Base de legumes com espinafres
- PRATO** Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura (4)
- SALADA** Salada de alface e tomate
- SOBREMESA** Fruta da época (laranja e maçã)

TERÇA-FEIRA

- SOPA** Base de legumes com repolho
- PRATO** Bife de frango grelhado com batatinhas
- SALADA** Salada de alface, pepino e pimento
- SOBREMESA** Fruta da época (pera e maçã)

QUARTA-FEIRA

- SOPA** Base de legumes com alho-francês
- PRATO** Red Fish no forno com batata (4)
- SALADA** Salada de tomate, pepino e pimento
- SOBREMESA** Fruta da época (banana e maçã)

QUINTA-FEIRA

- SOPA** Base de legumes com brócolos
- PRATO** Carne de porco guisada com esparguete (1)
- SALADA** Salada de alface e cenoura ralada
- SOBREMESA** Fruta da época (pera e laranja)

SEXTA-FEIRA

- SOPA** Creme de cenoura
- PRATO** Peixe espada grelhado com legumes (4)
- SALADA** Salada de alface, tomate e pimento
- SOBREMESA** Fruta da época (laranja e banana)

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

ALÉRGICOS - Lista de alérgicos 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 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.