

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO CASTELO DA MAIA ESCOLA EB 2,3 DO CASTÊLO DA MAIA

Semana de 14 a 18 de dezembro de 2020

SEGUNDA

SOPA	JULIANA
PRATO	COTOVELO COM CARNE À LAVRADOR
SALADA	ALFACE, TOMATE E BETERRABA
SOBREMESA	MAÇÃ

TERÇA

SOPA	LEGUMES
PRATO	BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ CALDO DE TOMATE
SALADA	ALFACE, TOMATE E CENOURA
SOBREMESA	PUDIM FLAN

QUARTA

SOPA	PURÉ DE GRÃO COM ESPINAFRES
PRATO	BIFANAS COM ARROZ BRANCO
SALADA	ALFACE, TOMATE E MILHO
SOBREMESA	CLEMENTINAS

QUINTA

SOPA	PENCA
PRATO	MASSADA DE ATUM À ITALIANA
SALADA	ALFACE, TOMATE E PEPINO
SOBREMESA	ALETRIA

SEXTA

SOPA	ABÓBORA COM FEIJÃO VERDE
PRATO	ARROZ À VALENCIANA
SALADA	ALFACE, TOMATE E PIMENTO
SOBREMESA	BANANA



Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 kcal.

Imagem: A Roda dos Alimentos Portuguesa. FCNAUP e Instituto do Consumidor, 2006

