

# Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

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

Semana de 23 a 27 de novembro de 2020

### SEGUNDA

SOPA	LEGUMES
PRATO	BIFANAS ESTUFADAS COM FUSILI SALTEADO COM OREGÃOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E COUVE ROXA
SOBREMESA	MAÇÃ

### TERÇA

SOPA	CORAÇÃO
PRATO	ARROZ DE MARISCO
SALADA	ALFACE, TOMATE E PEPINO
SOBREMESA	PÊRA

### QUARTA

SOPA	CANJA
PRATO	FRANGO ASSADO COM ARROZ DE AÇAFRÃO
SALADA	ALFACE, TOMATE E CENOURA
SOBREMESA	CLEMENTINAS

### QUINTA

SOPA	CALDO VERDE
PRATO	EMPADÃO DE ATUM E COGUMELOS SALTEADOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E MILHO
SOBREMESA	GELATINA

### SEXTA

SOPA	CREME DE ALHO FRANCÊS E COUVE FLOR
PRATO	FEIJOADA À TRANSMONTANA COM ARROZ SECO
SALADA	ALFACE, TOMATE E BETERRABA
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

