

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

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

Semana de 9 a 13 de novembro de 2020

SEGUNDA

SOPA	CORAÇÃO
PRATO	COTOVELO COM CARNE À LAVRADOR
SALADA	ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	MAÇÃ

TERÇA

SOPA	CREME DE LEGUMES
PRATO	ARROZ MALANDRINHO DE POLVO
SALADA	ALFACE, TOMATE E MILHO
SOBREMESA	GELATINA DE SABORES

QUARTA

SÃO MARTINHO

SOPA	CALDO VERDE
PRATO	ROJÕES À MODA DO MINHO
SALADA	ALFACE, TOMATE E CENOURA
SOBREMESA	CASTANHAS ASSADAS

QUINTA

SOPA	PENCA
PRATO	MACARRÃO COM ATUM À ITALIANA
SALADA	ALFACE, TOMATE E PEPINO
SOBREMESA	CLEMENTINAS

SEXTA

SOPA	GRÃO COM ESPINAFRES
PRATO	PEITO DE PERÚ NO FORNO COM ARROZ BRANCO
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

