

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

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

Semana de 11 a 15 de outubro de 2021

SEGUNDA

SOPA	LEGUMES
PRATO	PATANISCAS DE BACALHAU COM ARROZ DE LEGUMES
SALADA	ALFACE, TOMATE E CENOURA
SOBREMESA	MAÇÃ

TERÇA

SOPA	PENCA
PRATO	EMPADÃO DE CARNE E COGUMELOS SALTEADOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E MILHO
SOBREMESA	LARANJA

QUARTA

SOPA	GRÃO COM ESPINAFRES
PRATO	MASSADA DE ATUM À ITALIANA
SALADA	ALFACE, TOMATE E PIMENTO
SOBREMESA	PUDIM FLAN

QUINTA

SOPA	CALDO VERDE
PRATO	ROJÕES À MINHOTA
SALADA	ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	BANANA

SEXTA

SOPA	JULIANA
PRATO	FILETES DE PESCADA COM ARROZ MALANDRINHO DE FEIJÃO
SALADA	ALFACE, TOMATE E PEPINO
SOBREMESA	PÊRA



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

