

# Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

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

Semana de 15 a 19 de novembro de 2021

### SEGUNDA

SOPA	COUVE FLOR E CORAÇÃO
PRATO	TIRINHAS DE FÊVERA COM MOLHO DE COGUMELOS E FUSILI SALTEADO
SALADA	ALFACE, TOMATE E BETERRABA
SOBREMESA	MAÇÃ

### TERÇA

SOPA	ABÓBORA COM FEIJÃO VERDE
PRATO	EMPADÃO DE BACALHAU E BRÓCOLOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E CENOURA
SOBREMESA	CLEMENTINAS

### QUARTA

SOPA	CANJA
PRATO	FRANGO ASSADO COM ESPARGUETE COM TOMATE
SALADA	ALFACE, TOMATE E MILHO
SOBREMESA	PÊRA

### QUINTA

SOPA	CREME DE LEGUMES
PRATO	FILETE PANADO DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ MALANDRINHO DE TOMATE
SALADA	ALFACE, TOMATE E PEPINO
SOBREMESA	IOGURTE

### SEXTA

SOPA	BRÓCOLOS
PRATO	FEIJOADA À BRASILEIRA COM ARROZ BARINCO
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

