

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

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

Semana de 18 a 22 de outubro de 2021

SEGUNDA

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

TERÇA

SOPA	CREME DE ABÓBORA E FEIJÃO VERDE
PRATO	ARROZ DE MARISCO
SALADA	ALFACE, TOMATE E MILHO
SOBREMESA	GELATINA

QUARTA

SOPA	CANJA
PRATO	FRANGO ASSADO COM ESPARGUETE COM TOMATE E OREGÃOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E CENOURA
SOBREMESA	BANANA

QUINTA

SOPA	CREME DE BRÓCOLOS
PRATO	EMPADÃO DE SALMÃO E COGUMELOS SALTEADOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E PEPINO
SOBREMESA	PÊRA

SEXTA

SOPA	PENCA
PRATO	LOMBO ASSADO COM ARROZ SECO E BRÓCOLOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E BETERRABA
SOBREMESA	LARANJA



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

