

# Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

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

Semana de 20 a 24 de setembro de 2021

### SEGUNDA

SOPA	JULIANA COM CARNE
PRATO	COTOVELOS À LAVRADOR
SALADA	ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	MAÇÃ

---

### TERÇA

SOPA	ABÓBORA COM FEIJÃO VERDE
PRATO	EMPADÃO DE SALMÃO E COGUMELOS SALTEADOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E MILHO
SOBREMESA	GELATINA

---

### QUARTA

SOPA	CANJA
PRATO	FRANGO ASSADO E ESPARGUETE À ITALIANA
SALADA	ALFACE, TOMATE E BETERRABA
SOBREMESA	LARANJA

---

### QUINTA

SOPA	CREME DE ERVILHAS
PRATO	BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ MALANDRINHO DE TOMATE
SALADA	ALFACE, TOMATE E PEPINO
SOBREMESA	BANANA

---

### SEXTA

SOPA	LOMBARDA
PRATO	LOMBO ASSADO COM ARROZ DE AÇAFRÃO E BRÓCOLOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E CENOURA
SOBREMESA	MELANCIA

---



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

