

# Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

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

Semana de 22 a 26 de novembro de 2021

### SEGUNDA

SOPA	LOMBARDA
PRATO	EMPADÃO DE ATUM E COGUMELOS SALTEADOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E MILHO
SOBREMESA	MAÇÃ

### TERÇA

SOPA	JULIANA
PRATO	CARNE DE PORCO À ALENTEJANA COM ARROZ BRANCO
SALADA	ALFACE, TOMATE E CENOURA
SOBREMESA	PÊRA

### QUARTA

SOPA	CREME DE ABÓBORA E ALHO FRANCÊS
PRATO	FILETES DE PESCADA DOURADOS COM ARROZ MALANDRINHO DE FEIJÃO
SALADA	ALFACE, TOMATE E PEPINO
SOBREMESA	GELATINA DE SABORES

### QUINTA

SOPA	PENCA
PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA
SALADA	ALFACE, TOMATE E BETERRABA
SOBREMESA	CLEMENTINAS

### SEXTA

SOPA	BRÓCOLOS
PRATO	ARROZ DE MARISCO
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

