

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

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

Semana de 25 a 29 de outubro de 2021

SEGUNDA

SOPA	LEGUMES
PRATO	STROGONOFF DE PERÚ COM ESPARGUETE
SALADA	ALFACE, TOMATE E MILHO
SOBREMESA	PÊRA

TERÇA

SOPA	GRÃO COM ESPINAFRES
PRATO	ARROZ DE TAMBORIL COM GAMBAS
SALADA	ALFACE, TOMATE E CENOURA
SOBREMESA	MAÇÃ

QUARTA

SOPA	COUVE FLOR E ALHO FRANCÊS
PRATO	FEIJOADA À TRANSMONTANA COM ARROZ BRANCO
SALADA	ALFACE, TOMATE E BETERRABA
SOBREMESA	LARANJA

QUINTA

SOPA	CALDO VERDE
PRATO	TRANCHES DE PESCADA À ROSA DO ADRO COM BATATA A MURRO
SALADA	ALFACE, TOMATE E PEPINO
SOBREMESA	IOGURTE

SEXTA

SOPA	PENCA
PRATO	BIFANAS ESTUFADAS COM FUSILI SALTEADO
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

