

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

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

Semana de 27 de setembro a 1 de outubro de 2021

SEGUNDA

SOPA	LEGUMES
PRATO	EMPADÃO DE ATUM E COGUMELOS SALTEADOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E MILHO
SOBREMESA	PÊRA

TERÇA

SOPA	JULIANA
PRATO	BIFANAS ESTUFADAS COM ESPIRAIS SALTEADOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E CENOURA
SOBREMESA	MAÇÃ

QUARTA

SOPA	CALDO VERDE
PRATO	FILETE DE PESCADA PANADO NO FORNO COM ARROZ MALANDRINHO DE TOMATE
SALADA	ALFACE, TOMATE E PEPINO
SOBREMESA	IOGURTE DE AROMAS

QUINTA

SOPA	LAVRADOR
PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA
SALADA	ALFACE, TOMATE E BETERRABA
SOBREMESA	LARANJA

SEXTA

SOPA	CREME DE ABÓBORA E COUVE FLOR
PRATO	ARROZ XAU-XAU
SALADA	ALFACE E TOMATE
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

