

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

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

Semana de 29 de novembro a 3 de dezembro de 2021

SEGUNDA

SOPA	CREME DE LEGUMES
PRATO	RANCHO À PORTUGUESA
SALADA	ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	MAÇÃ

TERÇA

SOPA	ABÓBORA COM FEIJÃO VERDE
PRATO	ARROZ MALANDRINHO DE POLVO
SALADA	ALFACE, TOMATE E CENOURA
SOBREMESA	IOGURTE

QUARTA

SOPA	
PRATO	
SALADA	
SOBREMESA	

FERIADO

QUINTA

SOPA	CALDO VERDE
PRATO	LOMBO ASSADO COM ARROZ DE AÇAFRÃO E LEGUMES
SALADA	ALFACE, TOMATE E MILHO
SOBREMESA	CLEMENTINAS

SEXTA

SOPA	PENCA COM FEIJÃO
PRATO	CALAMARES NO FORNO COM ESPARGUETE SALTEADO COM TOMATE E OREGÃOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E PEPINO
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

