

# Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

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

Semana de 8 a 12 de novembro de 2021

### SEGUNDA

SOPA	CREME DE LEGUMES
PRATO	COTOVELO COM CARNE À LAVRADOR
SALADA	ALFACE, TOMATE E PIMENTO
SOBREMESA	MAÇÃ

---

### TERÇA

SOPA	PENCA
PRATO	BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE BRÓCOLOS
SALADA	ALFACE, TOMATE E MILHO
SOBREMESA	GELATINA

---

### QUARTA

SOPA	CREME DE ERVILHAS
PRATO	PEITO DE PERÚ NO FORNO COM MOLHO DE LARANJA E ESPARGUETE SALTEADA
SALADA	ALFACE E TOMATE
SOBREMESA	CLEMENTINAS

---

### QUINTA

SOPA	CALDO VERDE
PRATO	ROJÕES À MINHOTA
SALADA	ALFACE, TOMATE E CENOURA
SOBREMESA	CASTANHAS ASSADAS

---

### SEXTA

SOPA	LOMBARDA COM FEIJÃO
PRATO	ARROZ MALANDRINHO DE SALMÃO E DELÍCIAS DO MAR
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

