

Dia do Pai



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ODEMIRA

Escola Secundária de Odemira

- EMENTA MENSAL (INCLUI DIETA MEDITERRÂNICA) - MARÇO 2023

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA	ALERGENEOS	
1	terça-feira	Espinafres	Bacalhau à Gomes Sá (com ovo e batata cozida)	Alface,tomate e pepino	Fruta da época(3 varied.)	Peixe/ovo/sulfitos
2	quarta-feira	Caldo verde	Febras de porco estufadas com massa espiral	Alface,cenoura e c.roxa	Fruta da época(3 varied.)	Glúten/sulfitos
3	quinta-feira	Nabiça	Feijão-frade com atum	Pepino,alface e cenoura	Fruta da época(3 varied.)	Peixe/sulfitos
6	segunda-feira	Creme de abobora	Filetes pescada panados no forno c/arroz de cenoura	Tomate,alface e cenoura	Fruta da época(3 varied.)	Peixe/sulfitos
7	terça-feira	Espinafres	Vitela estufada com puré de batata	Alface,cenoura e c.roxa	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos/glúten
8	quarta-feira	Camponesa	Maruca com batata assada no forno	Pepino,milho e tomate	Gelatina e banana	Peixe/sulfitos
9	quinta-feira	Nabiça	Carne de porco assada no tacho c/arroz branco	Alface,cenoura e milho	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos
10	sexta-feira	Feijão-verde	Peixe-espada grelhado c/batata e brócolos cozidos	Tomate e alface	Fruta da época(3 varied.)	Peixe/sulfitos
13	segunda-feira	Creme de cenoura	Jardineira de porco com ervilhas, cenoura e batata	Cenoura e pepino	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos
14	terça-feira	Nabiça	Lombinhos de pescada no forno c/batata assada	Tomate,milho e cenoura	Fruta da época(3 varied.)	Peixe/sulfitos
15	quarta-feira	Puré grão c/espinafres	Esparguete c/carne de porco e novilho picada	Alface,tomate e pepino	Fruta da época(3 varied.)	Glúten/sulfitos
16	quinta-feira	Feijão verde	Solha gratinada com arroz de cenoura	Pepino,milho e tomate	Fruta da época(3 varied.)	Peixe/sulfitos
17	sexta-feira	Agrião	Bifes de peru grelhados c/esparguete salteada	Alface,cenoura e c.roxa	Fruta da época(3 varied.)	Glúten/sulfitos
20	segunda-feira	Creme de ervilhas	Douradinhos pesc. no forno c/arroz cenoura e ervilha	Alface,tomate e pepino	Fruta da época(3 varied.)	Glúten/peixe/sulfitos
21	terça-feira	Espinafres	Frango de molho de tomate com batata frita	Tomate,cenoura e pepino	Fruta da época(3 varied.)	Glúten/sulfitos
22	quarta-feira	Nabiça	Salada russa (c/pescada,cenoura,ervilha,batata e ovo)	Aface,tomate e cenoura	Fruta da época(3 varied.)	Peixe/ovo/sulfitos
23	quinta-feira	Couve lombarda	Peito de peru assado no tacho com arroz branco	Tomate,milho e cenoura	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos
24	sexta-feira	Feijão-verde	Meia desfeita (bacalhau c/grão)	Alface,cenoura e tomate	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos/peixe
27	segunda-feira	Espinafres	Strogonoff de frango/peru com arroz de ervilha e cenoura	Tomate,cenoura e pepino	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos
28	terça-feira	Juliana	Caldeirada de lulas	Pepino,milho e tomate	Fruta da época(3 varied.)	Moluscos/sulfitos
29	quarta-feira	Nabiça	Jantarinho de grão c/couve lombarda e carne de porco	Alface e cenoura	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos
30	quinta-feira	Creme de Alho Francês	Arroz de peixe (maruca, pescada, c/legumes cenoura e tomate)	Alface,cenoura e c.roxa	Fruta da época(3 varied.)	Sulfitos/peixe
31	sexta-feira	Feijão verde	Almondégas estufadas c/massa lacinhos	Pepino,alface e cenoura	Fruta da época(3 varied.)	Glúten/sulfitos

Obs: Todos os dias será disponibilizado no refeitório: pão de mistura e água potável.

Fruta da época: Pero, Pera, Laranja, Banana, Clementina, Laranja, Tangerina e Maçã

Data: 20 de fevereiro de 2023

O Diretor
José Alexandre Sena Luís
José Alexandre Sena Luís
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS * ODEMIRA