



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ODEMIRA

Escola Secundária e E.B.2.3 Damião de Odemira

- EMENTA MENSAL (INCLUI DIETA MEDITERRÂNICA) - JUNHO 2021 -

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA	ALERGENEOS
1 terça-feira	Nabiça	Filetes de pescada panados no forno c/arroz branco	Pepino, alface e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/sulfitos
2 quarta-feira	Espinafre	Bife de peru grelhado c/massa espiral	Alface, tomate e milho	Fruta da época(3variedad.)	Glúten/sulfitos
3 quinta-feira	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
4 sexta-feira	Feijão-verde	Frango estufado (c/legumes) e esparguete salteada	Alface, cenoura e c.roxa	Fruta da época(3variedad.)	Glúten/sulfitos
7 segunda-feira	Creme alho francês	Empadão de pescada (c/puré de batata)	Tomate, alface e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/sulfitos
8 terça-feira	Nabiça	Peito de peru estufado c/massa lacinhos	Alface, cenoura e c.roxa	Fruta da época(3variedad.)	Glúten/sulfitos
9 quarta-feira	Camponesa	Solha frita com arroz de tomate	Pepino, alface e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/sulfitos
10 quinta-feira	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
11 sexta-feira	Feijão-verde	Almondegas de vitela de molho tomate c/massa espiral	Pepino, milho e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos/glúten
14 segunda-feira	Creme de ervilhas	Esparguete c/atum	Alface, cenoura e c.roxa	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/glúten/sulfitos
15 Terça-feira	Feijão-verde	Bife de porco grelhado com puré de batata	Tomate, alface e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Glúten/sulfitos
16 quarta-feira	Espinafres	Meia desfeita (bacalhau c/grão)	Pepino, alface e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/sulfitos
17 quinta-feira	Caldo verde	Strogonoff de peru c/ arroz de cenoura	Tomate, cenoura e pepino	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
18 sexta-feira	Nabiça	Peixe espada grelhado com batata e brócolos cozidos	Alface, tomate e milho	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/sulfitos
21 segunda-feira	Espinafres	Frango c/alho francês e massa lacinhos	Pepino, alface e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Ovo/sulfitos
22 terça-feira	Feijão-verde	Caldeira de lulas/choco	Alface, cenoura e c.roxa	Fruta da época(3variedad.)	Moluscos/sulfitos
23 quarta-feira	Nabiça	Carne de porco assada no tacho c/batata frita	Alface, tomate e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/sulfitos
24 quinta-feira	Juliana	Douradinhos (pescada) no forno c/arroz de tomate	Pepino, milho e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos/peixe
25 sexta-feira	Creme de abobora	Jardineira c/carne de vitela, ervilha, cenoura e batata	Alface, cenoura pepino	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
28 segunda-feira	Feijão-verde	Costeletas de porco no forno c/arroz ervilhas e cenoura	Pepino, alface e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Sulfito
29 terça-feira	Espinafres	Bacalhau com grão e ovo	Alface, tomate e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/ovo/sulfito
30 quarta-feira	Creme de legumes	Esparguete com carne de porco e vitela picada	Tomate, cenoura e pepino	Fruta da época(3variedad.)	Glúten/sulfito

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

O Diretor

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

Data: 19 de maio de 2021

(José Alexandre Seno Luís)