



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ODEMIRA

Escola Secundária/Básica 2.3 Damião de Odemira

- EMENTA MENSAL – SETEMBRO2021–

DIA		SOPA	PRATO VEGETARIANO	SALADA	SOBREMESA	ALERGENEOS
20	segunda-feira	Feijão-verde	Salteado de cogumelos(pimentos,espinafres e cebola) c/arroz de tomate	Tomate, alface e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
21	terça-feira	Creme de abóbora	Seitan c/cenoura e curgete c/massa espiral	Alface, cenoura e c. roxa	Fruta da época(3variedad.)	Glúten/sulfitos
22	quarta-feira	Caldo verde	Macarronada de legumes no forno	Pepino, milho e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Glúten/sulfitos
23	quinta-feira	Nabiça	Grão-de-bico com cuscuz e alho francês	Alface, cenoura e c. roxa	Fruta da época(3variedad.)	Glúten/sulfitos
24	sexta-feira	Espinafres	Hambúrguer Veg. esparguete c/salteado	Pepino, alface e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Glúten/sulfitos
27	segunda-feira	Creme de coentros	Jardineira vegetariana	Tomate, alface e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Soja/sulfitos
28	terça-feira	Juliana	Arroz c/legumes (tomate, pimento, feijão vermelho e cebola)	Pepino, milho e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
29	quarta-feira	Feijão-verde	Strogonoff de legumes c/batata frita	Alface, cenoura e c. roxa	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos/soja
30	quinta-feira	Camponesa	Gratinado de legumes c/broa e batata assada	Tomate, alface e milho	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos

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

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

13 de Setembro de 2021

O Diretor

José Alexandre Seno Luís