



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ODEMIRA

Escola Secundária/Básica 2,3 Damião de Odemira

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

DIA		SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA	ALERGENEOS
20	segunda-feira	Feijão-verde	Douradinhos (pescada) no forno c/arroz de tomate	Tomate,alface e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
21	terça-feira	Creme de abóbora	Bife de peru grelhado com massa espiral	Alface,cenoura e c.roxa	Fruta da época(3variedad.)	Glúten/sulfitos
22	quarta-feira	Caldo verde	Bacalhau com grão (meia desfeita)	Pepino,milho e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/sulfitos
23	quinta-feira	Nabiça	Frango de molho de tomate c/ puré de batata	Alface,cenoura e c.roxa	Fruta da época(3variedad.)	Glúten/Leite /sulfitos
24	sexta-feira	Espinafres	Esparquete com atum	Pepino,alface e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Glúten/peixe/sulfitos
27	segunda-feira	Creme de coentros	Jardineira (carne de vitela, ervilhas, batata e cenoura)	Tomate,alface e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
28	terça-feira	Juliana	Arroz de peixe (peixes variados)	Pepino,milho e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/sulfitos
29	quarta-feira	Feijão-verde	Carne de porco assada no tacho c/batata frita	Alface,cenoura e c.roxa	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
30	quinta-feira	Camponesa	Pescada no forno com batata assada	Tomate,alface e milho	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/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, Maçã e Melloa.

13 de Setembro de 2021
O Diretor

José Alexandre Seno Luís