



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ODEMIRA
Escola Secundária/Básica 2,3 Damião de Odemira

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

DIA		SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA	ALERGENEOS
1	sexta-feira	Nabiça	Febras de porco estufadas(c/legumes)e massa lacinhos	Pepino,alface e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Glúten/sulfitos
4	segunda-feira	Espinafres	Filetes pescada panados no forno c/arroz de coentros	Alface,cenoura e c.roxa	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/sulfitos
5	terça-feira		FERIADO	FERIADO	FERIADO	
6	quarta-feira	Creme de abóbora	Vitela estufada com puré de batata	Pepino,milho e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Leite/sulfitos
7	quinta-feira	Juliana	Bacalhau à Brás (batata palha e ovo)	Tomate,alface e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/ovo/sulfitos
8	sexta-feira	Creme alho francês	Peru estufado com massa lacinhos	Pepino,alface e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos/glúten
11	segunda-feira	Creme de ervilhas	Arroz à valenciana (frango, porco, ervilhas e camarão)	Tomate,alface e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos/moluscos/crustáceos
12	terça-feira	Caldo verde	Carne de porco assada no tacho c/esparguete	Pepino,milho e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Glúten/sulfitos
13	quarta-feira	Feijão c/espinafres	Maruca e batata assada com legumes cozidos	Alface,cenoura e c.roxa	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/sulfitos
14	quinta-feira	Feijão-verde	Rancho (feijão c/carnes variadas)	Pepino,alface e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
15	sexta-feira	Creme couve-flor	Lombinhos de pescada no c/ arroz branco	Alface,tomate e milho	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/sulfitos
18	segunda-feira	Espinafres	Almondegas vitela de molho tomate c/ esparguete	Alface,cenoura e c.roxa	Fruta da época(3variedad.)	Glúten /sulfitos
19	terça-feira	Nabiça	Choco de molho tomate c/batata cozida	Pepino,alface e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Moluscos/sulfitos
20	quarta-feira	Juliana	Bife de peru com natas, cogumelos e puré de batata	Tomate,alface e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Leite/sulfitos
21	quinta-feira	Creme de coentros	Bacalhau com grão (meia desfeita)	Pepino,milho e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/sulfitos
22	sexta-feira	Feijão-verde	Jardineira (ervilhas c/carne vitela, batata e cenoura)	Alface,tomate e milho	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos
25	segunda-feira	Espinafres	Feijão-frade com atum	Pepino,milho e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/sulfitos
26	terça-feira	Feijão-verde	Frango de molho tomate com massa lacinhos	Tomate,alface e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos/glúten
27	quarta-feira	Creme de cenoura	Pescada no forno c/batata assada	Alface,cenoura e c.roxa	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/sulfitos
28	quinta-feira	Couve Lombardo	Bife de peru grelhado c/massa lacinhos	Pepino,alface e tomate	Fruta da época(3variedad.)	Sulfitos/glúten
29	sexta-feira	Nabiça	Solha frita c/arroz de cenoura	Tomate,alface e cenoura	Fruta da época(3variedad.)	Peixe/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 Melão.

Data: 28 de setembro de 2021

O Diretor

(José Alexandre Seno Luís)