



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ODEMIRA

Escola Básica 2.3 Damião de Odemira

- EMENTA MENSAL – JULHO –2021

DIA	SOPA	PRATO VEGETARIANO	SALADA	SOBREMESA	ALERGÉNEOS	
1	segunda-feira	Nabiça	Ratatouille (tomate, pimentos, beringela e curgete) c/batata-doce assada	Pepino,alface e tomate	Fruta da época(3varied.)	Glúten/sulfitos
2	sexta-feira	Juliana	Feijão-verde com tomate e arroz branco	Pepino, milho e tomate	Fruta da época(3varied.)	Sulfitos
5	segunda-feira	Creme de Alho Francês	Esparguete c/salteado de cogumelos c/curgete e ervilhas	Alface,cenoura e c.roxa	Fruta da época(3varied.)	Sulfitos
6	terça-feira	Nabiça	Hambúrguer de ervilhas c/massa espiral	Pepino,alface e tomate	Fruta da época(3varied.)	Sulfitos/glúten
7	quarta-feira	Espinafres	Estufado de lentilhas c/legumes c/arroz de cenoura	Alface e tomate	Gelatina e banana	Sulfitos
8	quinta-feira	Feijão-verde	Strogonoff de legumes c/arroz branco	Alface e milho	Fruta da época(3varied.)	Sulfitos/glúten
9	sexta-feira	Creme de legumes	Salada de grão com legumes salteados	Pepino e tomate	Fruta da época(3varied.)	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:** 24 de junho de 2021

O Diretor  
*José Alexandre Seno Luís*  
José Alexandre Seno Luís  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS - ODEMIRA