



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO

403787 - ESCOLA SECUNDÁRIA DE BARCELINHOS,  
BARCELOS

Rua Areal de Baixo  
4755-056 Barcelinhos  
N.I.F: 600024768

Telefone: 253839260 E-mail: direcao@esbarcelinhos.pt

EMENTAS  
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: ESCOLA SECUNDÁRIA DE BARCELINHOS, BARCELOS

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Refeições

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 10/06/2024 a 16/06/2024

		Carne	Peixe
Terça-feira 11 jun	Sopa	Sopa Juliana c/bat,nabo,cen,couve lombarda,alho	
	Prato	Panados de Perú com arroz de tomate e salada	
	Vegetais	ALFACE	
	Sobremesa	Macã,Banana e laranja	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	827 Kcal	
	Alergénicos	Glúten; Ovos, Glúten	
Quarta-feira 12 jun	Sopa		sopa de feijão e legumes C/feijão,batata,curgete,cebola,alface e penca
	Prato		BACALHAU NO FORNO COM BATATA A MURRO E LEGUMES
	Vegetais		Feijão verde e alface
	Sobremesa		MELANCIA E MAÇÃ
	Pão		Pao milho, pao mistura
	V. Calórico		724 Kcal
	Alergénicos		Peixes, Glúten
Quinta-feira 13 jun	Sopa	sopa com couve flor batata,ceb,alho e cenoura	
	Prato	Bife de porco grelhado com esparguete e cogumelos	
	Vegetais	COGUMELOS E ALFACE	
	Sobremesa	Pêra, Maçã e laranja	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	858 Kcal	
	Alergénicos	Glúten, Glúten	
Sexta-feira 14 jun	Sopa		Creme de abóbora com ,alho,cenoura,cebola,e coração
	Prato		Solha grelhada com arroz de feijão vermelho
	Vegetais		Alface e tomate
	Sobremesa		Natinha e maçã
	Pão		Pao milho, pao mistura
	V. Calórico		851 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos, Glúten