



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](mailto:direcao@esbarcelinhos.pt)

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: ESCOLA SECUNDÁRIA DE BARCELINHOS, BARCELOS

Ano Escolar: 2024/2025

Sector: Refeições

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 04/11/2024 a 10/11/2024

		Carne	Peixe
Segunda-feira <b>04 nov</b>	Sopa	sopa com couve flor batata,ceb,alho e cenoura	
	Prato	Bife de peru grelhado c/massa fusilli e bróculos	
	Vegetais	broculos e cenoura	
	Sobremesa	Pêra, Maçã e laranja	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	674 Kcal	
	Alergénicos	Glúten, Glúten	
Terça-feira <b>05 nov</b>	Sopa	Caldo Verde(batata, cebola e couve galega e azeite)	
	Prato	Lombo assado com arroz e saladas	
	Vegetais	alface e tomate e cenoura	
	Sobremesa	Pêra, Maçã e laranja	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	857 Kcal	
	Alergénicos	Glúten	
Quarta-feira <b>06 nov</b>	Sopa		sopa de feijão e legumes C/feijão,batata,curgete,cebola,alface e penca
	Prato		Bacalhau com cebolada, batata dourada e legumes
	Vegetais		Grelos e tomate
	Sobremesa		melão e laranja
	Pão		Pao milho, pao mistura
	V. Calórico		801 Kcal
	Alergénicos		Peixes, Glúten
Quinta-feira <b>07 nov</b>	Sopa	creme de cenoura ( cenoura,cebola,abobara,alho francês)	
	Prato	Massa c/carne Grão e Legumes (RANCHO)	
	Vegetais	Penca e coração e cenoura	
	Sobremesa	Macã,Banana e laranja	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	798 Kcal	
	Alergénicos	Glúten, Glúten	
Sexta-feira <b>08 nov</b>	Sopa		Creme de Legumes c/bata,cen,cebola,penca,coração alface
	Prato		Posta de Abrotea no forno com arroz e saladas
	Vegetais		alface e tomate e cenoura
	Sobremesa		Natinha e maçã
	Pão		Pao milho, pao mistura
	V. Calórico		689 Kcal
	Alergénicos		Peixes, Glúten; Ovos, Glúten