



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: 02/12/2024 a 08/12/2024

		Carne	Peixe
Segunda-feira 02 dez	Sopa	Sopa de Espinafres c/bata,cen,ceb,alho,curgete	
	Prato	Blife de porco com arroz, cogumelos e salada	
	Vegetais	COGUMELOS E ALFACE	
	Sobremesa	Macã , banana e Kiwi	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	786 Kcal	
	Alergénicos	Glúten	
Terça-feira 03 dez	Sopa	creme de nabos c/batata,cebola,alface,cen,alho	
	Prato	Massa c/carne Grão e Legumes (RANCHO)	
	Vegetais	Penca e coração e cenoura	
	Sobremesa	Pêras e clementinas	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	751 Kcal	
	Alergénicos	Glúten, Glúten	
Quarta-feira 04 dez	Sopa		sopa de feijão e legumes C/feijão,batata,curgete,cebola,alface e penca
	Prato		Polvo assado com ovo, batata á murro e grelos
	Vegetais		Grelos e tomate
	Sobremesa		Macã, laranja e Kiwis
	Pão		Pao milho, pao mistura
	V. Calórico		770 Kcal
	Alergénicos		Ovos; Moluscos, Glúten
Quinta-feira 05 dez	Sopa	Creme de Legumes c/bata,cen,cebola,penca,coração alface	
	Prato	Coxa e sobrecoxa assada com arroz e saladas	
	Vegetais	alface e tomate e cenoura	
	Sobremesa	Pêra, Maçã e laranja	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	764 Kcal	
	Alergénicos	Glúten	
Sexta-feira 06 dez	Sopa		creme de cenoura ( cenoura,cebola,abobara,alho francês)
	Prato		Solha grelhada com arroz de tomate e saladas
	Vegetais		ALFACE E MILHO
	Sobremesa		Gelatina e maçã e laranjas
	Pão		Pao milho, pao mistura
	V. Calórico		786 Kcal
	Alergénicos		Peixes, Glúten