



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: 2024/2025

Sector: Refeições

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 13/01/2025 a 19/01/2025

		Carne	Peixe
Segunda-feira 13 jan	Sopa		Creme de Legumes c/bata,cen,cebola,penca,coração alface
	Prato		Barrinhas de pescada no forno c/arroz e salada de feijão frade
	Vegetais		ALFACE
	Sobremesa		Macã, laranja e Kiwis
	Pão		Pao milho, pao mistura
	V. Calórico		670 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos; Peixes, Glúten
Terça-feira 14 jan	Sopa	Sopa Juliana c/bat,nabo,cen,couve lombarda,alho	
	Prato	Coxas de frango assadas com esparguete, ervilha e cenoura	
	Vegetais	ervilha e cenoura e alface	
	Sobremesa	Pêra, Maçã e laranja	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	756 Kcal	
	Alergénicos	Glúten, Glúten	
Quarta-feira 15 jan	Sopa		sopa de feijão e legumes C/feijão,batata,curgete,cebola,alface e penca
	Prato		MEDALHÕES DE SALMÃO NO FORNO C/OVO BATATA DOURADA E LEGUMES
	Vegetais		grelos e tomate
	Sobremesa		Abacaxi e maçã e laranja
	Pão		Pao milho, pao mistura
	V. Calórico		716 Kcal
	Alergénicos		Ovos; Peixes, Glúten
Quinta-feira 16 jan	Sopa	Caldo Verde(batata, cebola e couve galega e azeite)	
	Prato	Rojões com castanhas arroz e salada	
	Vegetais	Alface e tomate	
	Sobremesa	Pêras e clementinas	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	864 Kcal	
	Alergénicos	Glúten	
Sexta-feira 17 jan	Sopa	Sopa de Espinafres c/bata,cen,ceb,alho,curgete	
	Prato	JARDINEIRA (carne de frango,vitela batata,ervilhas e cenoura)	
	Vegetais	ervilha e cenoura e alface	
	Sobremesa	Macã,Banana e laranja	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	727 Kcal	
	Alergénicos	Glúten	