



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: 06/01/2025 a 12/01/2025

		Carne	Peixe
Segunda-feira <b>06 jan</b>	Sopa	sopa com couve flor batata,ceb,alho e cenoura	
	Prato	Bife de Perú grel com massa fusilli e Bróculos	
	Vegetais	BROCOLLOS, CENOURA E ALFACE	
	Sobremesa	Pêra, Maçã e laranja	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	330 Kcal	
	Alergénicos	Glúten, Glúten	
Terça-feira <b>07 jan</b>	Sopa		sopa de feijão e legumes C/feijão,batata,curgete,cebola,alface e penca
	Prato		Filetes de Pescada grel com arroz de tomate e saladas
	Vegetais		Alface e tomate
	Sobremesa		logurtes , laranja e maçã
	Pão		Pao milho, pao mistura
	V. Calórico		782 Kcal
	Alergénicos		Peixes, Glúten
Quarta-feira <b>08 jan</b>	Sopa	creme de cenoura ( cenoura,cebola,abobara,alho francês)	
	Prato	Frango do Campo estufado C/arroz estufado e legumes	
	Vegetais	ervilha e cenoura e alface	
	Sobremesa	Macã, laranja e Kiwis	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	674 Kcal	
	Alergénicos	Glúten	
Quinta-feira <b>09 jan</b>	Sopa		creme de nabos c/batata,cebola,alface,cen,alho
	Prato		Bacalhau à Brás com azeitonas e saladas
	Vegetais		alface, milho e cenoura
	Sobremesa		Macã,Banana e laranja
	Pão		Pao milho, pao mistura
	V. Calórico		848 Kcal
	Alergénicos		Ovos; Peixes, Glúten
Sexta-feira <b>10 jan</b>	Sopa	Creme de Legumes c/bata,cen,cebola,penca,coração alface	
	Prato	Lombo assado com arroz e saladas	
	Vegetais	Couve roxa, alface e tomate	
	Sobremesa	clementinas , bananas e laranjas	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	802 Kcal	
	Alergénicos	Glúten	