



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: 10-03-2025 a 16-03-2025

		Carne	Peixe
Segunda-feira 10 mar	Sopa	Caldo Verde(batata, cebola e couve galega e azeite)	
	Prato	Rojões com arroz e saladas	
	Vegetais	Alface, tomate e milho	
	Sobremesa	Pêras e clementinas	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	827 Kcal	
	Alergénicos	Glúten	
Terça-feira 11 mar	Sopa		sopa de feijão e legumes C/feijão,batata,curgete,cebola,alface e penca
	Prato		Bacalhau à Brás com azeitonas e saladas
	Vegetais		Alface e tomate
	Sobremesa		MAÇÃ , BANANA E PÊRA
	Pão		Pao milho, pao mistura
	V. Calórico		847 Kcal
	Alergénicos		Ovos; Peixes, Glúten
Quarta-feira 12 mar	Sopa	Creme de abóbora com ,alho,cenoura,cebola,e coração	
	Prato	Frango do Campo estufado C/arroz estufado e legumes	
	Vegetais	ervilha e cenoura e alface	
	Sobremesa	melão e laranja	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	632 Kcal	
	Alergénicos	Glúten	
Quinta-feira 13 mar	Sopa	Creme de Legumes c/bata,cen,cebola,penca,coração alface	
	Prato	Massa c/carne Grão e Legumes (RANCHO)	
	Vegetais	Penca e coração e cenoura	
	Sobremesa	Clementinas , banana e pêras	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	782 Kcal	
	Alergénicos	Glúten, Glúten	
Sexta-feira 14 mar	Sopa		sopa com couve flor batata,ceb,alho e cenoura
	Prato		Douradinhos no forno com arroz de tomate e legumes
	Vegetais		Alface e coração e cenoura
	Sobremesa		Macã , banana e Kiwi
	Pão		Pao milho, pao mistura
	V. Calórico		790 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos, Glúten