



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO

**121216 - Agrupamento de Escolas de Santo António,  
Barreiro**

Rua António Aleixo  
2835-511 Santo António da Charneca

N.I.F: 600082997

Telefone: 212150072 E-mail: info@escolasdestantonio.edu.pt

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Município do Barreiro

**Ano Escolar:** 2022/2023

**Sector:** Refeitório Município EB S. Ant. Charneca

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 02-01-2023 a 08-01-2023

			Carne	Peixe
Terça-feira	03 jan	Sopa	feijão-verde	
		Prato	almondegas de aves e esparguete	
		Vegetais	salada de couve roxa,lombardo laminado e cenoura ralada	
		Sobremesa	fruta variada	
		Pão	pão de mistura	
		V. Calórico	566 Kcal	
		Alergénicos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos	
Quarta-feira	04 jan	Sopa		Creme de alface
		Prato		Bacalhau cozido com molho de cebolada e salada de batata com grão
		Vegetais		Couve-flor, cenoura e feijão verde cozidos
		Sobremesa		fruta/leite creme
		Pão		pão de mistura
		V. Calórico		75 Kcal
		Alergénicos		
Quinta-feira	05 jan	Sopa	creme ervilhas com cenoura	
		Prato	Arroz de aves	
		Vegetais	alface/beterraba/cenoura	
		Sobremesa	fruta variada	
		Pão	pão de mistura	
		V. Calórico	75 Kcal	
		Alergénicos		
Sexta-feira	06 jan	Sopa		Juliana de legumes
		Prato		Pescada à Gomes de Sá
		Vegetais		Bróculos, feijão verde e cenoura cozidos
		Sobremesa		fruta variada
		Pão		pão de mistura
		V. Calórico		75 Kcal
		Alergénicos		



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO

**121216 - Agrupamento de Escolas de Santo António,  
Barreiro**

Rua António Aleixo  
2835-511 Santo António da Charneca  
N.I.F: 600082997

Telefone: 212150072 E-mail: info@escolasdestantonio.edu.pt

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Município do Barreiro

**Ano Escolar:** 2022/2023

**Setor:** Refeitório Município EB S. Ant. Charneca

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 09-01-2023 a 15-01-2023

		Carne	Peixe
<b>Segunda-feira</b>	<b>09 jan</b>	Sopa	
		Prato	
		Vegetais	
		Sobremesa	
		Pão	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
<b>Terça-feira</b>	<b>10 jan</b>	Sopa	Feijão-verde com cenoura
		Prato	Salada russa de atum
		Vegetais	Cenoura, feijão verde e couve-flor cozidos
		Sobremesa	fruta variada
		Pão	pão de mistura
		V. Calórico	75 Kcal
		Alergénicos	
<b>Quarta-feira</b>	<b>11 jan</b>	Sopa	
		Prato	
		Vegetais	
		Sobremesa	
		Pão	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
<b>Quinta-feira</b>	<b>12 jan</b>	Sopa	Abóbora com grelos
		Prato	Pescada cozida e batata cozida
		Vegetais	Bróculos, cenoura e couve-flor cozidos
		Sobremesa	fruta/gelatina
		Pão	pão de mistura
		V. Calórico	225 Kcal
		Alergénicos	
<b>Sexta-feira</b>	<b>13 jan</b>	Sopa	
		Prato	
		Vegetais	
		Sobremesa	
		Pão	
		V. Calórico	
		Alergénicos	



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

121216 - Agrupamento de Escolas de Santo António,  
Barreiro

Rua António Aleixo  
2835-511 Santo António da Charneca  
N.I.F: 600082997

Telefone: 212150072 E-mail: info@escolasdestantonio.edu.pt

EMENTAS  
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Barreiro

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório Município EB S. Ant. Charneca

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 16-01-2023 a 22-01-2023

		Carne	Peixe
Segunda-feira 16 jan	Sopa		Creme de abóbora
	Prato		Corvina assada e salada de feijão frade
	Vegetais		alface/pepino/tomate
	Sobremesa		fruta variada
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		75 Kcal
	Alergénicos		
Terça-feira 17 jan	Sopa	couve portuguesa e cenoura	
	Prato	coxas de frango estufadas com cenoura e esparguete	
	Vegetais	alface/cenoura/couve roxa	
	Sobremesa	fruta variada	
	Pão	pão de mistura	
	V. Calórico	75 Kcal	
	Alergénicos		
Quarta-feira 18 jan	Sopa		Aveludado de bróculos
	Prato		lombos de Escamudo no forno com molho de tomate e arroz branco
	Vegetais		courgete, feijão verde e cenoura cozidos
	Sobremesa		fruta/arroz doce
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		448 Kcal
	Alergénicos		
Quinta-feira 19 jan	Sopa	espinafres	
	Prato	carne porco guisada com cenoura e macarrão	
	Vegetais	alface/beterraba/tomate	
	Sobremesa	fruta variada	
	Pão	pão de mistura	
	V. Calórico	485 Kcal	
	Alergénicos	Glúten; Ovos	
Sexta-feira 20 jan	Sopa		Canja/creme de grão e espinafres
	Prato		Bacalhau Espiritual
	Vegetais		Bróculos, cenoura e couve-flor cozidos
	Sobremesa		fruta variada
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		566 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos, Glúten; Crustáceos; Peixes; Leite; Moluscos



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO

**121216 - Agrupamento de Escolas de Santo António,  
Barreiro**

Rua António Aleixo  
2835-511 Santo António da Charneca  
N.I.F: 600082997

Telefone: 212150072 E-mail: info@escolasdestantonio.edu.pt

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Município do Barreiro

**Ano Escolar:** 2022/2023

**Setor:** Refeitório Município EB S. Ant. Charneca

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 23-01-2023 a 29-01-2023

		Carne	Peixe
Segunda-feira <b>23 jan</b>	Sopa	espinafres	
	Prato	Hamburguer misto e esparguete	
	Vegetais	alface/cenoura/milho	
	Sobremesa	fruta variada	
	Pão	pão de mistura	
	V. Calórico	75 Kcal	
	Alergénicos		
Terça-feira <b>24 jan</b>	Sopa		Creme de ervilhas
	Prato		Arroz de lulas
	Vegetais		Courgete, cenoura às rodelas e lombarda juliana
	Sobremesa		Fruta variada/Gelatina
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		124 Kcal
	Alergénicos		
Quarta-feira <b>25 jan</b>	Sopa	Cenoura com grelos	
	Prato	Ganso de novilho estufado com cenouras, lentilhas e macarronete	
	Vegetais	Alface, tomate e couve roxa	
	Sobremesa	fruta variada	
	Pão	pão de mistura	
	V. Calórico	75 Kcal	
	Alergénicos		
Quinta-feira <b>26 jan</b>	Sopa		Abóbora e courgete
	Prato		Lombos de salmão com molho de limão e batata assada
	Vegetais		Bróculos, cenoura e couve-flor cozidos
	Sobremesa		fruta variada
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		75 Kcal
	Alergénicos		
Sexta-feira <b>27 jan</b>	Sopa	juliana	
	Prato	Peito de peru assado e arroz alegre	
	Vegetais	alface/beterraba/cenoura	
	Sobremesa	fruta variada	
	Pão	pão de mistura	
	V. Calórico	75 Kcal	
	Alergénicos		



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

121216 - Agrupamento de Escolas de Santo António,  
Barreiro

Rua António Aleixo  
2835-511 Santo António da Charneca

N.I.F: 600082997

Telefone: 212150072 E-mail: info@escolasdestantonio.edu.pt

EMENTAS  
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Barreiro

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório Município EB S. Ant. Charneca

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 30-01-2023 a 05-02-2023

			Carne	Peixe
Segunda-feira	30 jan	Sopa		Courgete com grelos
		Prato		Pescada cozida com todos(ovo cozido e batata)
		Vegetais		Couve de bruxelas, cenoura e bróculos cozidos
		Sobremesa		fruta variada
		Pão		pão de mistura
		V. Calórico		75 Kcal
		Alergénicos		
Terça-feira	31 jan	Sopa	Feijão-verde com cenoura	
		Prato	Chili de carne e arroz branco	
		Vegetais	Alface, cenoura e pepino	
		Sobremesa	fruta variada	
		Pão	pão de mistura	
		V. Calórico	75 Kcal	
		Alergénicos		
Quarta-feira	01 fev	Sopa		Creme de lentilhas
		Prato		bacalhau com natas
		Vegetais		Couve-flor, courgete e cenoura
		Sobremesa		fruta variada
		Pão		pão de mistura
		V. Calórico		75 Kcal
		Alergénicos		
Quinta-feira	02 fev	Sopa	Creme de alho francês	
		Prato	Cubinhos de peito de frango estufados com tomate e massa penne	
		Vegetais	alface/cenoura/tomate	
		Sobremesa	fruta variada	
		Pão	pão de mistura	
		V. Calórico	75 Kcal	
		Alergénicos		
Sexta-feira	03 fev	Sopa		Cenoura com espinafres
		Prato		Solha assada no forno com arroz de cenoura
		Vegetais		Beterraba, tomate e pepino
		Sobremesa		fruta/pudim
		Pão		pão de mistura
		V. Calórico		75 Kcal
		Alergénicos		



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

121216 - Agrupamento de Escolas de Santo António,  
Barreiro

Rua António Aleixo  
2835-511 Santo António da Charneca

N.I.F: 600082997

Telefone: 212150072 E-mail: info@escolasdestantonio.edu.pt

EMENTAS  
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Barreiro

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refeitório Município EB S. Ant. Charneca

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 06-02-2023 a 12-02-2023

		Carne	Peixe	
Segunda-feira	06 fev	Sopa	creme de abobora com feijão verde	
		Prato	Panados de frango no forno com farfalle	
		Vegetais	Tomate, pepino e cenoura	
		Sobremesa	fruta variada	
		Pão	pão de mistura	
		V. Calórico	75 Kcal	
		Alergénicos		
Terça-feira	07 fev	Sopa	Aveludado de bróculos	
		Prato	Medalhões de pescada com molho de tomate e batata cozida	
		Vegetais	Cenoura, feijão verde e couve-flor cozidos	
		Sobremesa	fruta variada	
		Pão	pão de mistura	
		V. Calórico	75 Kcal	
		Alergénicos		
Quarta-feira	08 fev	Sopa	Creme de courgete	
		Prato	Rancho	
		Vegetais	Alface, tomate e couve roxa	
		Sobremesa	fruta variada	
		Pão	pão de mistura	
		V. Calórico	75 Kcal	
		Alergénicos		
Quinta-feira	09 fev	Sopa	Cenoura com couve lombarda ripada	
		Prato	Escamudo lascado de cebolada de tomate e pimentos e arroz	
		Vegetais	Couve ripada, cenoura ripada e bróculos cozidos	
		Sobremesa	fruta/gelatina	
		Pão	pão de mistura	
		V. Calórico	225 Kcal	
		Alergénicos		
Sexta-feira	10 fev	Sopa	creme ervilhas com cenoura	
		Prato	Perna de borrego e puré de batata	
		Vegetais	Cenoura, milho e beterraba	
		Sobremesa	fruta variada	
		Pão	pão de mistura	
		V. Calórico	75 Kcal	
		Alergénicos		



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

121216 - Agrupamento de Escolas de Santo António,  
Barreiro

Rua António Aleixo  
2835-511 Santo António da Charneca

N.I.F: 600082997

Telefone: 212150072 E-mail: info@escolasdestantonio.edu.pt

EMENTAS  
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Barreiro

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório Município EB S. Ant. Charneca

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 13-02-2023 a 19-02-2023

		Carne	Peixe
Segunda-feira	13 fev	Sopa	Creme de abóbora e coentros
		Prato	Arroz de peixe com ervilhas
		Vegetais	alface/cenoura/milho
		Sobremesa	fruta variada
		Pão	pão de mistura
		V. Calórico	75 Kcal
		Alergénicos	
Terça-feira	14 fev	Sopa	grelos
		Prato	Coxa frango assada no forno com massa cotovelos
		Vegetais	beterraba/cenoura/tomate
		Sobremesa	fruta variada
		Pão	pão de mistura
		V. Calórico	75 Kcal
		Alergénicos	
Quarta-feira	15 fev	Sopa	Bróculos com cenoura
		Prato	Bacalhau cozido com ovo e batata cozida
		Vegetais	Bróculos, cenoura e couve-flor cozidos
		Sobremesa	fruta/pudim
		Pão	pão de mistura
		V. Calórico	75 Kcal
		Alergénicos	
Quinta-feira	16 fev	Sopa	feijão com espinafres
		Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e fartalle
		Vegetais	alface/pepino/tomate
		Sobremesa	fruta variada
		Pão	pão de mistura
		V. Calórico	75 Kcal
		Alergénicos	
Sexta-feira	17 fev	Sopa	alho francês
		Prato	abrotea estufada com tomate, pimentos e cotovelinhos
		Vegetais	alface/cenoura/milho
		Sobremesa	fruta variada
		Pão	pão de mistura
		V. Calórico	75 Kcal
		Alergénicos	



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO

**121216 - Agrupamento de Escolas de Santo António,  
Barreiro**

Rua António Aleixo  
2835-511 Santo António da Charneca  
N.I.F: 600082997

Telefone: 212150072 E-mail: info@escolasdestantonio.edu.pt

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Município do Barreiro

**Ano Escolar:** 2022/2023

**Sector:** Refeitório Município EB S. Ant. Charneca

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 20-02-2023 a 26-02-2023

		Carne	Peixe
Segunda-feira	20 fev	Sopa	REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA
		Prato	REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA
		Vegetais	REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA
		Sobremesa	REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA
		Pão	REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA
		V. Calórico	
		Alergénicos	REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA, REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA, REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA, REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA
Terça-feira	21 fev	Sopa	REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA
		Prato	REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA
		Vegetais	REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA
		Sobremesa	REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA
		Pão	REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA
		V. Calórico	
		Alergénicos	REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA, REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA, REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA, REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA
Quarta-feira	22 fev	Sopa	REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA
		Prato	REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA
		Vegetais	REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA
		Sobremesa	REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA
		Pão	REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA
		V. Calórico	
		Alergénicos	REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA, REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA, REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA, REFEIÇÃO/INTERRUPÇÃO LETIVA
Quinta-feira	23 fev	Sopa	Hortaliça
		Prato	Douradinhos no forno e arroz de tomate
		Vegetais	Couve lombarda cortada em juliana, cenoura e curgete cozida
		Sobremesa	fruta variada
		Pão	pão de mistura
		V. Calórico	75 Kcal
		Alergénicos	



**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Município do Barreiro

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refeitório Município - EBS

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 20-02-2023 a 26-02-2023

		Carne	Peixe
<b>Sexta-feira</b> <b>24</b> <b>fev</b>	Sopa	Couve coração e abóbora	
	Prato	Pato assado e fusill alegre	
	Vegetais	tomate/cenoura/couve roxa	
	Sobremesa	fruta variada	
	Pão	pão de mistura	
	V. Calórico	75 Kcal	
	Alergênicos		



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

121216 - Agrupamento de Escolas de Santo António,  
Barreiro

Rua António Aleixo  
2835-511 Santo António da Charneca

N.I.F: 600082997

Telefone: 212150072 E-mail: info@escolasdestantonio.edu.pt

EMENTAS  
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Barreiro

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório Município EB S. Ant. Charneca

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 27-02-2023 a 05-03-2023

		Carne	Peixe
Segunda-feira 27 fev	Sopa		Courgete e cenoura ripada
	Prato		Lombos de salmão assados no forno e arroz malandro
	Vegetais		Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa		fruta variada
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		75 Kcal
	Alergénicos		
Terça-feira 28 fev	Sopa	feijão-verde	
	Prato	Novilho estufado com esparguete	
	Vegetais	salada de couve roxa, lombardo laminado e cenoura ralada	
	Sobremesa	fruta variada	
	Pão	pão de mistura	
	V. Calórico	596 Kcal	
	Alergénicos		
Quarta-feira 01 mar	Sopa		Creme de alface
	Prato		Bacalhau cozido com molho de cebolada e salada de batata com grão
	Vegetais		Couve-flor, cenoura e feijão verde cozidos
	Sobremesa		fruta/leite creme
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		75 Kcal
	Alergénicos		
Quinta-feira 02 mar	Sopa	creme ervilhas com cenoura	
	Prato	Arroz de aves	
	Vegetais	alface/beterraba/cenoura	
	Sobremesa	fruta variada	
	Pão	pão de mistura	
	V. Calórico	75 Kcal	
	Alergénicos		
Sexta-feira 03 mar	Sopa		Juliana de legumes
	Prato		Pescada à Gomes de Sá
	Vegetais		Bróculos, feijão verde e cenoura cozidos
	Sobremesa		fruta variada
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		75 Kcal
	Alergénicos		



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

121216 - Agrupamento de Escolas de Santo António,  
Barreiro

Rua António Aleixo  
2835-511 Santo António da Charneca  
N.I.F: 600082997

Telefone: 212150072 E-mail: info@escolasdestantonio.edu.pt

EMENTAS  
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Barreiro

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refeitório Município EB S. Ant. Charneca

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 06-03-2023 a 12-03-2023

		Carne	Peixe
Segunda-feira 06 mar	Sopa	Courgrte, couve-flor e cenoura ralada	
	Prato	Almondegas de aves e arroz de cenoura	
	Vegetais	alface/pepino/tomate	
	Sobremesa	fruta variada	
	Pão	pão de mistura	
	V. Calórico	75 Kcal	
	Alergénicos		
Terça-feira 07 mar	Sopa		Feijão-verde com cenoura
	Prato		Salada russa de atum
	Vegetais		Cenoura, feijão verde e couve-flor cozidos
	Sobremesa		fruta variada
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		75 Kcal
	Alergénicos		
Quarta-feira 08 mar	Sopa	Feijão branco com grelos	
	Prato	Febras ao alinho com arroz e batata frita Pála-Pála	
	Vegetais	alface/cenoura/milho	
	Sobremesa	fruta variada	
	Pão	pão de mistura	
	V. Calórico	75 Kcal	
	Alergénicos		
Quinta-feira 09 mar	Sopa		Abóbora com grelos
	Prato		Pescada cozida e batata cozida
	Vegetais		Bróculos, cenoura e couve-flor cozidos
	Sobremesa		fruta/gelatina
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		225 Kcal
	Alergénicos		
Sexta-feira 10 mar	Sopa	Creme de alho francês	
	Prato	Perna de borrego estufado com ervilhas e macarronete	
	Vegetais	alface/beterraba/cenoura	
	Sobremesa	fruta variada	
	Pão	pão de mistura	
	V. Calórico	75 Kcal	
	Alergénicos		



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO

**121216 - Agrupamento de Escolas de Santo António,  
Barreiro**

Rua António Aleixo  
2835-511 Santo António da Charneca  
N.I.F: 600082997

Telefone: 212150072 E-mail: info@escolasdestantonio.edu.pt

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Município do Barreiro

**Ano Escolar:** 2022/2023

**Sector:** Refeitório Município EB S. Ant. Charneca

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 13-03-2023 a 19-03-2023

		Carne	Peixe
Segunda-feira <b>13 mar</b>	Sopa		Creme de abóbora
	Prato		Corvina assada e salada de feijão frade
	Vegetais		alface/pepino/tomate
	Sobremesa		fruta variada
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		75 Kcal
	Alergénicos		
Terça-feira <b>14 mar</b>	Sopa	couve portuguesa e cenoura	
	Prato	coxas de frango estufadas com cenoura e esparguete	
	Vegetais	alface/cenoura/couve roxa	
	Sobremesa	fruta variada	
	Pão	pão de mistura	
	V. Calórico	75 Kcal	
	Alergénicos		
Quarta-feira <b>15 mar</b>	Sopa		Aveludado de bróculos
	Prato		lombos de Escamudo no forno com molho de tomate e arroz branco
	Vegetais		courgete, feijão verde e cenoura cozidos
	Sobremesa		fruta/arroz doce
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		448 Kcal
	Alergénicos		
Quinta-feira <b>16 mar</b>	Sopa	espinafres	
	Prato	carne porco guisada com cenoura e macarrão	
	Vegetais	alface/beterraba/tomate	
	Sobremesa	fruta variada	
	Pão	pão de mistura	
	V. Calórico	485 Kcal	
	Alergénicos	Glúten; Ovos	
Sexta-feira <b>17 mar</b>	Sopa		Canja/creme de grão e espinafres
	Prato		Bacalhau Espiritual
	Vegetais		Bróculos, cenoura e couve-flor cozidos
	Sobremesa		fruta variada
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		566 Kcal
	Alergénicos		Glúten; Ovos, Glúten; Crustáceos; Peixes; Leite; Moluscos



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO

**121216 - Agrupamento de Escolas de Santo António,  
Barreiro**

Rua António Aleixo  
2835-511 Santo António da Charneca  
N.I.F: 600082997

Telefone: 212150072 E-mail: info@escolasdestantonio.edu.pt

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Município do Barreiro

**Ano Escolar:** 2022/2023

**Sector:** Refeitório Município EB S. Ant. Charneca

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 20-03-2023 a 26-03-2023

		Carne	Peixe
Segunda-feira <b>20 mar</b>	Sopa	espinafres	
	Prato	Hamburguer misto e esparguete	
	Vegetais	alface/cenoura/milho	
	Sobremesa	fruta variada	
	Pão	pão de mistura	
	V. Calórico	75 Kcal	
	Alergénicos		
Terça-feira <b>21 mar</b>	Sopa		Creme de ervilhas
	Prato		Arroz de lulas
	Vegetais		Courgete, cenoura às rodelas e lombarda juliana
	Sobremesa		fruta variada
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		75 Kcal
	Alergénicos		
Quarta-feira <b>22 mar</b>	Sopa	Cenoura com grelos	
	Prato	Ganso de novilho estufado com cenouras, lentilhas e macarronete	
	Vegetais	alface/couve roxa/tomate	
	Sobremesa	fruta/gelatina	
	Pão	pão de mistura	
	V. Calórico	225 Kcal	
	Alergénicos		
Quinta-feira <b>23 mar</b>	Sopa		Abóbora e courgete
	Prato		Lombos de salmão com molho de limão e batata assada
	Vegetais		Bróculos, cenoura e couve-flor cozidos
	Sobremesa		fruta variada
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		75 Kcal
	Alergénicos		
Sexta-feira <b>24 mar</b>	Sopa	juliana	
	Prato	Peito de peru assado e arroz alegre	
	Vegetais	alface/beterraba/cenoura	
	Sobremesa	fruta variada	
	Pão	pão de mistura	
	V. Calórico	75 Kcal	
	Alergénicos		



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

121216 - Agrupamento de Escolas de Santo António,  
Barreiro

Rua António Aleixo  
2835-511 Santo António da Charneca  
N.I.F: 600082997

Telefone: 212150072 E-mail: info@escolasdestantonio.edu.pt

EMENTAS  
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Barreiro

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refeitório Município EB S. Ant. Charneca

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 27-03-2023 a 02-04-2023

		Carne	Peixe
Segunda-feira 27 mar	Sopa		Courgete com grelos
	Prato		Pescada cozida com todos(ovo cozido e batata)
	Vegetais		Couve de bruxelas, cenoura e bróculos cozidos
	Sobremesa		fruta variada
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		75 Kcal
	Alergénicos		
Terça-feira 28 mar	Sopa	Feijão-verde com cenoura	
	Prato	Chili de carne e arroz branco	
	Vegetais	Alface, cenoura e pepino	
	Sobremesa	fruta variada	
	Pão	pão de mistura	
	V. Calórico	75 Kcal	
	Alergénicos		
Quarta-feira 29 mar	Sopa		Creme de lentilhas
	Prato		bacalhau com natas
	Vegetais		Couve-flor, courgete e cenoura
	Sobremesa		fruta variada
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		75 Kcal
	Alergénicos		
Quinta-feira 30 mar	Sopa	Creme de alho francês	
	Prato	Cubinhos de peito de frango estufados com tomate e massa penne	
	Vegetais	alface/cenoura/tomate	
	Sobremesa	fruta variada	
	Pão	pão de mistura	
	V. Calórico	75 Kcal	
	Alergénicos		
Sexta-feira 31 mar	Sopa		Cenoura com espinafres
	Prato		Solha assada no forno com arroz de cenoura
	Vegetais		Beterraba, tomate e pepino
	Sobremesa		fruta/pudim
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		75 Kcal
	Alergénicos		