



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 - JI Feto

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	
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	
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 - JI Feto

**Tipo Refeição:** Almoço

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

		Carne	Peixe
Segunda-feira	09 jan	Sopa	Courgete,couve flor e cenoura ralada
		Prato	Febras ao alinho com arroz e batata frita Pála-Pála
		Vegetais	alface/pepino/tomate
		Sobremesa	fruta variada
		Pão	pão de mistura
		V. Calórico	167 Kcal
		Alergénicos	
Terça-feira	10 jan	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	11 jan	Sopa	Feijão branco com grelos
		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	
Quinta-feira	12 jan	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	13 jan	Sopa	Creme de alho francês
		Prato	Pernas de frango estufada com ervilhas e macarronetes
		Vegetais	Salada de alface, beterraba e cenoura
		Sobremesa	fruta variada
		Pão	pão de mistura
		V. Calórico	452 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 - JI Feto

**Tipo Refeição:** Almoço

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

		Carne	Peixe
<b>Segunda-feira</b> <b>16</b> <b>jan</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		
<b>Terça-feira</b> <b>17</b> <b>jan</b>	Sopa	Canja	
	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		
<b>Quarta-feira</b> <b>18</b> <b>jan</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		
<b>Quinta-feira</b> <b>19</b> <b>jan</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	
<b>Sexta-feira</b> <b>20</b> <b>jan</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

Setor: Refeitório Município - JI Feto

Tipo Refeição: Almoço

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

		Carne	Peixe
Segunda-feira 23 jan	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 24 jan	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 25 jan	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 26 jan	Sopa		camponesa
	Prato		filetes de pescada no forno com batata
	Vegetais		milho/pepino/tomate
	Sobremesa		fruta variada
	Pão		pão de mistura
	V. Calórico		75 Kcal
	Alergénicos		
Sexta-feira 27 jan	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 - JI Feto

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 - JI Feto

**Tipo Refeição:** Almoço

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

		Carne	Peixe
Segunda-feira	06 fev	Sopa	
		Prato	
		Vegetais	
		Sobremesa	
		Pão	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Terça-feira	07 fev	Sopa	Aveludado de bróculos Medalhões de pescada com molho de tomate e batata cozida Cenoura, feijão verde e couve-flor cozidos fruta variada pão de mistura 75 Kcal
		Prato	
		Vegetais	
		Sobremesa	
		Pão	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Quarta-feira	08 fev	Sopa	Creme de courgete Rancho Alface, tomate e couve roxa fruta variada pão de mistura 75 Kcal
		Prato	
		Vegetais	
		Sobremesa	
		Pão	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Quinta-feira	09 fev	Sopa	Cenoura com couve lombarda ripada Escamudo lascado de cebolada de tomate e pimentos e arroz Couve ripada, cenoura ripada e bróculos cozidos fruta/gelatina pão de mistura 225 Kcal
		Prato	
		Vegetais	
		Sobremesa	
		Pão	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Sexta-feira	10 fev	Sopa	creme ervilhas com cenoura Perna de borrego e puré de batata Cenoura, milho e beterraba fruta variada pão de mistura 75 Kcal
		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 - JI Feto

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

**Setor:** Refeitório Município - JI Feto

**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, 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, 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, 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 - JI Feto

Tipo Refeição: Almoço

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

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



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 - JI Feto

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 - JI Feto

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

Setor: Refeitório Município - JI Feto

Tipo Refeição: Almoço

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

		Carne	Peixe
Segunda-feira 13 mar	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 14 mar	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 15 mar	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 16 mar	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 17 mar	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 - JI Feto

**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

**Sector:** Refeitório Município - JI Feto

**Tipo Refeição:** Almoço

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

		Carne	Peixe
<b>Segunda-feira</b>	<b>27 mar</b>	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	
<b>Terça-feira</b>	<b>28 mar</b>	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	
<b>Quarta-feira</b>	<b>29 mar</b>	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	
<b>Quinta-feira</b>	<b>30 mar</b>	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	
<b>Sexta-feira</b>	<b>31 mar</b>	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	