

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana de 10 a 14 de Junho

ES\3 CARVALHOS

SEGUNDA

SOPA	
PRATO	FERIADO
SALADA	
SOBREMESA	

TERÇA

SOPA	Sopa Juliana
PRATO	Esparguete à Bolanhesa
SALADA	Legumes Saltados
SOBREMESA	Fruta

QUARTA

SOPA	Creme de Legumes
PRATO	Filetes Panados c\ Arroz
SALADA	Legumes salteados
SOBREMESA	Fruta

QUINTA

SOPA	Sopa de Macedónia
PRATO	Massa à Carbonara
SALADA	Salada
SOBREMESA	Fruta

SEXTA

SOPA	Creme de Alho Françes
PRATO	Hamburguer c\ Arroz de Legumes
SALADA	Repolho
SOBREMESA	Fruta



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA



(a) - Média dos valores nutricionais de legumes crus e /ou cozidos

(b) - Média dos valores nutricionais da fruta crua, cozida ou assada.
A Energia é apresentada por dose.

Diariamente é servido pão de mistura cuja energia é de 121,5 kcal.

Imagem: A Roda dos Alimentos Portuguesa. FCNAUP e Instituto do Consumidor, 2006

