

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares

Semana de 10 a 14 de Junho

ES\3 CARVALHOS

SEGUNDA

SOPA
PRATO
SALADA
SOBREMESA

FERIADO

TERÇA

SOPA
PRATO
SALADA
SOBREMESA

Sopa Juliana
Esparguete à Bolanhesa
Legumes Saltados
Fruta

QUARTA

SOPA
PRATO
SALADA
SOBREMESA

Creme de Legumes
Filetes Panados c\ Arroz
Legumes salteados
Fruta

QUINTA

SOPA
PRATO
SALADA
SOBREMESA

Sopa de Macedónia
Massa à Carbonara
Salada
Fruta

SEXTA

SOPA
PRATO
SALADA
SOBREMESA

Creme de Alho Françes
Hamburguer c\ Arroz de Legumes
Repolho
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



