



151828 - Escolas de Carrazeda de Ansiães

Av. Engenheiro Camilo de Mendonça, 262
5140-073 Carrazeda de Ansiães
N.I.F: 600076318

Telefone: 278618190 E-mail: eb23.scarrazeda@mail.telepac.pt

EMENTAS SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária de Carrazeda de Ansiães

Ano Escolar: 2024/2025

Sector: RF - Refeitório


Tipo Refeição: Almoço

Semana: 09-09-2024 a 15-09-2024

Carne

Sexta-feira	13 set	Sopa	Sopa de Couve Coração Courgete, Cenoura e Abobora
		Prato	Arroz de Cenoura com Ferveras de Porco
		Vegetais	Alface Tomate e Cebola
		Sobremesa	Fruta da época
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	609 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos

Handwritten signature and date: 16/09/2024

 <p>REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO</p>	<p>151828 - Escolas de Carrazeda de Ansiães</p> <p>Av. Engenheiro Camilo de Mendonça, 262 5140-073 Carrazeda de Ansiães N.I.F: 600076318</p> <p>Telefone: 278618190 E-mail: eb23.scarrazeda@mail.telepac.pt</p>	<p>EMENTAS SEMANA</p>
---	--	------------------------------

<p>EMENTAS DA SEMANA Setor: RF - Refeitório</p>	<p>Entidade: Escola Básica e Secundária de Carrazeda de Ansiães Tipo Refeição: Almoço</p>	<p>Ano Escolar: 2024/2025 Semana: 16-09-2024 a 22-09-2024</p>
--	---	---

	Carne	Peixe
--	-------	-------

Segunda-feira	16 set	Sopa	Sopa de Feijão Verde com Aboboa, Curgete, Cebola e Cenoura	
		Prato	Esparguete à Italiana (Carne de Vaca Picada Estufada em Tomate com Esparguete)	
		Vegetais	Alface, Cenoura e Milho	
		Sobremesa	Fruta da época	
		Pão	Pão de Mistura	
		V. Calórico	594 Kcal	
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos	

Terça-feira	17 set	Sopa	Sopa de Alho Francês Com Cenoura, Curgete e Abobora	
		Prato	Batata Cozida Com Salmão Grelhado	
		Vegetais	Alho Francês, Couve Flor, Curgetes e Cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	
		Pão	Pão de Mistura	
		V. Calórico	572 Kcal	
		Alergénicos	Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	

Quarta-feira	18 set	Sopa	Sopa de Espinafres com Abobora, Cebola, Curgete e Cenoura	
		Prato	Massa Cortada de Frango com Cenoura e Ervilha	
		Vegetais	Tomate, Pepino e Cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
		Pão	Pão de Mistura	
		V. Calórico	761 Kcal	
		Alergénicos	Glúten; Ovos	

Quinta-feira	19 set	Sopa	Sopa de Ervilhas com Cenoura, Abobora e Curgete	
		Prato	Batata Assada com Peixe Vermelho Assado	
		Vegetais	Couve Coração e Cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	
		Pão	Pão de Mistura	
		V. Calórico	599 Kcal	
		Alergénicos	Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos	

Sexta-feira	20 set	Sopa	Sopa de Feijão Rijado com Cenoura Curgete Cebola e Couve Coração	
		Prato	Arroz de Pato	
		Vegetais	Alface Tomate e Cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
		Pão	Pão de Mistura	
		V. Calórico	868 Kcal	
		Alergénicos		

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária de Carrazeda de Ansiães

Ano Escolar: 2024/2025

Sector: RF - Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 23-09-2024 a 29-09-2024

		Carne	Peixe
Segunda-feira	23 set	Sopa	Sopa de Ervilhas com Cenoura, Abobora e Curgete
		Prato	Salada Russa (Atum,ovo,Batata,Feijão Verde Ervilha e Cenoura)
		Vegetais	Feijão Verde Cenoura e Ervilhas
		Sobremesa	Fruta da época
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	755 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos
		Terça-feira	24 set
Prato	Massa Fusilli com Lombo Assado e Salada		
Vegetais	Alface ,Tomate, milho e Pepino		
Sobremesa	Fruta da época		
Pão	Pão de Mistura		
V. Calórico	630 Kcal		
Alergénicos	Glúten; Ovos		
Quarta-feira	25 set		
		Prato	Batata Cozida com Potas Estufadas Ervilha e Cenoura
		Vegetais	Tomate e Cebola
		Sobremesa	Fruta da época
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	523 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos; Moluscos
		Quinta-feira	26 set
Prato	Esparguete com Bifes de Perú e Molho de Cogumelos		
Vegetais	Alface Tomate e Cebola		
Sobremesa	Fruta da época		
Pão	Pão de Mistura		
V. Calórico	818 Kcal		
Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		
Sexta-feira	27 set		
		Prato	Arroz de Feijão com Solha Frita
		Vegetais	Alface, Tomate e Pepino
		Sobremesa	Fruta da época
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	727 Kcal
		Alergénicos	Cereais, Crustáceos,Ovos e Dióxido de Enxofre e Sulfitos.

Handwritten signature and initials in blue ink.

 <p>REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO</p>	<p align="center">151828 - Escolas de Carrazeda de Ansiães</p> <p align="center">Av. Engenheiro Camilo de Mendonça, 262 5140-073 Carrazeda de Ansiães N.I.F: 600076318 Telefone: 278618190 E-mail: eb23.scarrazeda@mail.telepac.pt</p>	<p align="center">EMENTAS SEMANA</p>
---	---	---

<p>EMENTAS DA SEMANA Setor: RF - Refeitório</p>	<p align="center">Entidade: Escola Básica e Secundária de Carrazeda de Ansiães Tipo Refeição: Almoço</p>	<p align="right">Ano Escolar: 2024/2025 Semana: 30-09-2024 a 06-10-2024</p>
--	--	---

		Carne		Peixe	
Segunda-feira	30 set	Sopa	Sopa de Alho Francês com Batata, Cebola, Cenoura, Curgete e Abobora		
		Prato	Esparguete de Frango com Ervilha Cenoura e Tomate		
		Vegetais	Alface Tomate e Cebola		
		Sobremesa	Fruta da época (Três Variedades)		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	669 Kcal		
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos		
Terça-feira	01 out	Sopa	Sopa de Ervilhas com Batata, Cebola, Cenoura, Abobora e Curgete		
		Prato	Batata Assada C/Corvina Assada e Legumes Cozidos		
		Vegetais	Couve Coração e Cenoura		
		Sobremesa	Fruta da época (Três Variedades)		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	599 Kcal		
		Alergénicos	Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos		
Quarta-feira	02 out	Sopa	Sopa de Feijão Verde com Batata, Abobora, Curgete, Cebola e Cenoura		
		Prato	Arroz de Feijão Com Bifes de Perú Grelhados		
		Vegetais	Alface Cenoura e Tomate		
		Sobremesa	Fruta da época (Três Variedades)		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	612 Kcal		
		Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		
Quinta-feira	03 out	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Batata, Espinafres, Cebola Cenoura e Abóbora		
		Prato	Batata Cozida e Filetes de Pescada Guisados com Cenoura Ervilha e Pimentos		
		Vegetais	Alface, Cenoura e Milho		
		Sobremesa	Fruta da época (Três Variedades)		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	719 Kcal		
		Alergénicos	Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos		
Sexta-feira	04 out	Sopa	Sopa de Couve Flor com Batata, Abóbora, Curgete, Cebola e Cenoura		
		Prato	Feijoada à Transmontana com (Vitela, Orelheira, Pá, Barriga, Pernil de Porco, Feijão Rijado Couve Cenoura)		
		Vegetais	Tomate, Pepino e Cebola		
		Sobremesa	Fruta da época (Três Variedades)		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	821 Kcal		
		Alergénicos	Glúten		

At: 20-09-2024
 20/09/2024



REPÚBLICA PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO

151828 - Escolas de Carrazeda de Ansiães

Av. Engenheiro Camilo de Mendonça, 262

5140-073 Carrazeda de Ansiães

N.I.F: 600076318

Telefone: 278618190 E-mail: eb23.scarrazeda@mail.telepac.pt

EMENTAS SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária de Carrazeda de Ansiães

Ano Escolar: 2024/2025

Sector: RF - Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 07-10-2024 a 13-10-2024

		Carne	Peixe
Segunda-feira	07 out	Sopa	Sopa de Couve Coração(Batata,Cebola Courgete,Cenoura e Abobora)
		Prato	Empadão de Atum com (Tomate Pimentos e Cebola)
		Vegetais	Alface, Cenoura e Milho
		Sobremesa	logurte e Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	839 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	08 out	Sopa	Sopa de Feijão Verde com Batata, Abobora, Curgete, Cebola e Cenoura
		Prato	Arroz de Cenoura com Frango Assado
		Vegetais	Alface, Tomate e Pepino
		Sobremesa	Fruta da época (Três Variedades)
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	626 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	09 out	Sopa	Sopa de Feijão Frade com Batata Cebola Cenoura Abobora Alho Francês e Repolho
		Prato	Batata Cozida C/Lulas Estufadas Ervilha e Cenoura
		Vegetais	Legumes Salteados (Couve Flor,Alho Francês e Curgete)
		Sobremesa	Fruta da época (Três Variedades)
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	610 Kcal
		Alergénicos	Glúten, Glúten; Crustáceos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	10 out	Sopa	Sopa de Espinafres com Batata, Abobora, Cebola,Curgete e Cenoura
		Prato	Rancho (Carne de Vaca, Porco e Frango), grão de Bico, Tomate Couve e Massa Macarronete
		Vegetais	Alface Cenoura e Cebola
		Sobremesa	Fruta da época (Três Variedades)
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	712 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Dióxido de enxofre e sulfitos
Sexta-feira	11 out	Sopa	Sopa de Feijão Branco com Couve Lombarda (Batata,Cebola,Cenoura e Curgete)
		Prato	Arroz de Bacalhau com Feijão Verde, Ervilhas,Cenoura e Couve Coração)
		Vegetais	Tomate,Pepino e Cebola
		Sobremesa	Fruta da época (Três Variedades)
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	655 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Crustáceos; Dióxido de enxofre e sulfitos