



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**
EDUCAÇÃO

**402862 - Escola Secundária de S. Lourenço,
Portalegre**

Avenida George Robinson, Ap. 54
7300-070 Portalegre
N.I.F: 600016790

Telefone: 245307390 E-mail: essl@mail.telepac.pt



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária de S. Lourenço, Portalegre

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

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

		Carne	Peixe
Segunda-feira 23 jan	Sopa		ESPINAFRES
	Prato		TIRAS DE CHOCO PANADAS COM ARROZ
	Vegetais		ALFACE, TOMATE, CENOURA RALADA
	Sobremesa		FRUTA
	Pão		PÃO
	V. Calórico		
	Alergénicos		CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN, Glúten
Terça-feira 24 jan	Sopa	FEIJÃO VERDE	
	Prato	PENNE C/ COGUMELOS E FIAMBRE	
	Vegetais	ALFACE, TOMATE, CENOURA RALADA	
	Sobremesa	FRUTA	
	Pão	PÃO	
	V. Calórico		
	Alergénicos	Glúten	
Quarta-feira 25 jan	Sopa	PURÉ DE GRÃO	
	Prato	FRANGO COM ANANÁS, ARROZ	
	Vegetais	ALFACE, TOMATE, CENOURA RALADA	
	Sobremesa	FRUTA	
	Pão	PÃO	
	V. Calórico		
	Alergénicos	FRUTOS DE CASCA RIJA, CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN, Glúten	
Quinta-feira 26 jan	Sopa		COUVE FLOR
	Prato		ARROZ RICO DE PEIXE
	Vegetais		ALFACE, TOMATE, CENOURA RALADA
	Sobremesa		FRUTA
	Pão		PÃO
	V. Calórico		
	Alergénicos		Peixes, Glúten
Sexta-feira 27 jan	Sopa	CALDO VERDE	
	Prato	CARNE DE PORCO ASSADA COM BATATA	
	Vegetais	ALFACE, TOMATE, CENOURA RALADA	
	Sobremesa	FRUTA	
	Pão	PÃO	
	V. Calórico		
	Alergénicos	Glúten	



UNIÃO EUROPEIA

Fundo Social Europeu