



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

135150 - Agrupamento de Escolas de Mora

Estrada das Brotas

7490-222 Mora

N.I.F: 600078418

Telefone: 266403245 E-mail: eb23smora@sapo.pt

EMENTAS
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mora

Ano Escolar: 2024/2025

Sector: Refeitório Município EBS de Mora

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 12-05-2025 a 18-05-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	12 mai	Sopa	Agrião	Agrião
		Prato	Almôndegas em molho de tomate c/arroz branco	Almôndegas vegetarianas c/ arroz branco
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	13 mai	Sopa		Creme de coentros
		Prato		Salada russa
		Vegetais		Salada mista
		Sobremesa		Fruta
		Pão		Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	14 mai	Sopa	Canja	Creme de coentros
		Prato	Frango assado c/batata frita	Nuggets de queijo c/batatas fritas
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	15 mai	Sopa		Grão c/espinafre
		Prato		Massada de peixe
		Vegetais		Salada mista
		Sobremesa		Fruta
		Pão		Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	16 mai	Sopa	Feijão verde	Feijão verde
		Prato	Coxa de peru assada c/esparguete	Hamburguer de soja c/ esparguete
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		





REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

135150 - Agrupamento de Escolas de Mora

Estrada das Brotas

7490-222 Mora

N.I.F: 600078418

Telefone: 266403245 E-mail: eb23smora@sapo.pt

EMENTAS
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mora

Ano Escolar: 2024/2025

Setor: Refeitório Município EBS de Mora

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 19-05-2025 a 25-05-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	19 mai	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Carne de porco à Alentejana	Tortilha de Legumes
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	20 mai	Sopa	Hortaliça	Hortaliça
		Prato	Lombos de pescada c/arroz branco	Salsichas soja c/ arroz
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	21 mai	Sopa	Caldo verde	Caldo verde
		Prato	Lombo de porco assado c/puré de batata	Feijão guisado c/massa e ovo escalfado
		Vegetais	Salada de alface	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	22 mai	Sopa	Creme de couve flor	Creme de couve flor
		Prato	Lulas guisadas com batatas e ervilhas	Ervilhas estufadas c/ovos
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	23 mai	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Bife de peru grelhado com esparguete	Quiche de legumes
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		





REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

135150 - Agrupamento de Escolas de Mora

Estrada das Brotas

7490-222 Mora

N.I.F: 600078418

Telefone: 266403245 E-mail: eb23smora@sapo.pt

EMENTAS
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mora

Ano Escolar: 2024/2025

Setor: Refeitório Município EBS de Mora

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 26-05-2025 a 01-06-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	26 mai	Sopa	Cenoura c/ovo	Cenoura c/ovo
		Prato	Esparguete à Bolonhesa	Nuggets de queijo crispador c/esparguete
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	27 mai	Sopa		Creme de legumes
		Prato		Bacalhau à brás
		Vegetais		Salada mista
		Sobremesa		Fruta
		Pão		Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	28 mai	Sopa	Espinafre	Espinafre
		Prato	Vitela estufada c/massa fusili	Hamburguer de soja c/massa fusilly
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	29 mai	Sopa		Creme de alho francês
		Prato		Pescada frita c/arroz de tomate
		Vegetais		Salada mista
		Sobremesa		Fruta
		Pão		Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	30 mai	Sopa	Feijão verde	Feijão verde
		Prato	Grelhada mista c/batata frita	Salsichas soja c/batatas fritas
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa		Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		

