



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: 2025/2026

Sector: Refeitório Município EBS de Mora

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 20-10-2025 a 26-10-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	20 out	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Carne de porco à Alentejana	Ervilhas estufadas c/ovos
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	21 out	Sopa	Agrião	Agrião
		Prato	Lasanha de atum	Lasanha de legumes
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	22 out	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Rolo de carne c/puré de batata	Pizza vegan
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	23 out	Sopa	Creme de couve flor	Creme de couve flor
		Prato	Tiras de choco panado com batatas fritas	Hamburguer de soja e limão c/batata frita
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	24 out	Sopa	Da Panela	Da Panela
		Prato	Arroz de pato	Cogumelos salteados c/ arroz branco
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		