

## INFORMAÇÃO

Informam-se todos os interessados que a partir de dia **28 de junho** até ao **dia 9 julho** só está em funcionamento o Refeitório da Escola Básica 2.3 Damião de Odemira.

Odemira 25 de junho de 2021





## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ODEMIRA

Escola Básica 2.3 Damião de Odemira

- EMENTA MENSAL (INCLUI DIETA MEDITERRÂNICA) –JULHO 2021 –

| DIA             | SOPA               | PRATO                                                    | SALADA                     | SOBREMESA                  | ALERGENEOS            |
|-----------------|--------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------|
| 1 quinta-feira  | Nabiça             | Salada russa (c/pescada, cenoura, ervilha, batata e ovo) | Alface, cenoura e c. roxa  | Fruta da época(3variedad.) | Peixe/ovo/sulfitos    |
| 2 sexta-feira   | Juliana            | Bife de porco grelhado c/arroz branco                    | Pepino, milho e tomate     | Fruta da época(3variedad.) | Sulfitos              |
|                 |                    |                                                          |                            |                            |                       |
| 5 segunda-feira | Creme alho francês | Esparguete com atum                                      | Alface, cenoura e c. roxa  | Fruta da época(3variedad.) | Peixe/sulfitos/glúten |
| 6 terça-feira   | Nabiça             | Costeletas estufadas com legumes c/massa espiral         | Pepino, alface e tomate    | Fruta da época(3variedad.) | Glúten/sulfitos       |
| 7 quarta-feira  | Espinafres         | Arroz de peixe (c/pescada, peixe espada e lulas)         | Alface, tomate e e cenoura | Fruta da época(3variedad.) | Peixe/sulfitos        |
| 8 quinta-feira  | Feijão-verde       | Frango estufado c/legumes c/puré de batata               | Tomate, alface e milho     | Fruta da época(3variedad.) | Sulfitos              |
| 9 sexta-feira   | Creme de legumes   | Meia desfeita (bacalhau c/grão)                          | Pepino, milho e tomate     | Fruta da época(3variedad.) | Sulfitos/peixe        |

Obs: Todos os dias será disponibilizado no refeitório pão de mistura e água potável.

**Fruta da época:** Pera, Pêra, Laranja, Banana, Clementina, Laranja, Tangerina, Maçã e Meloa.

Data: 24 de junho de 2021

(José Alexandre Seno Luis)



## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ODEMIRA

### Escola Básica 2.3 Damião de Odemira

#### - EMENTA MENSAL – JULHO –2021

| DIA             | SOPA                  | PRATO VEGETARIANO                                                        | SALADA                   | SOBREMESA                | ALERGÉNEOS      |
|-----------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|
| 1 segunda-feira | Nabiça                | Ratatouille (tomate, pimentos, beringela e curgete) c/batata-doce assada | Pepino, alface e tomate  | Fruta da época(3varied.) | Glúten/sulfitos |
| 2 sexta-feira   | Juliana               | Feijão-verde com tomate e arroz branco                                   | Pepino, milho e tomate   | Fruta da época(3varied.) | Sulfitos        |
| 5 segunda-feira | Creme de Alho Francês | Esparguete c/salteado de cogumelos c/curgete e ervilhas                  | Alface, cenoura e c.roxa | Fruta da época(3varied.) | Sulfitos        |
| 6 terça-feira   | Nabiça                | Hambúrguer de ervilhas c/massa espiral                                   | Pepino, alface e tomate  | Fruta da época(3varied.) | Sulfitos/glúten |
| 7 quarta-feira  | Espinafres            | Estufado de lentilhas c/legumes c/arroz de cenoura                       | Alface e tomate          | Gelatina e banana        | Sulfitos        |
| 8 quinta-feira  | Feijão-verde          | Strogonoff de legumes c/arroz branco                                     | Alface e milho           | Fruta da época(3varied.) | Sulfitos/glúten |
| 9 sexta-feira   | Creme de legumes      | Salada de grão com legumes salteados                                     | Pepino e tomate          | Fruta da época(3varied.) | Sulfitos        |

**Obs:** Todos os dias será disponibilizado no refeitório: Pão de mistura e água potável.

**Fruta da época:** Pero, Pera, Laranja, Banana, Clementina, Laranja, Tangerina e Maçã

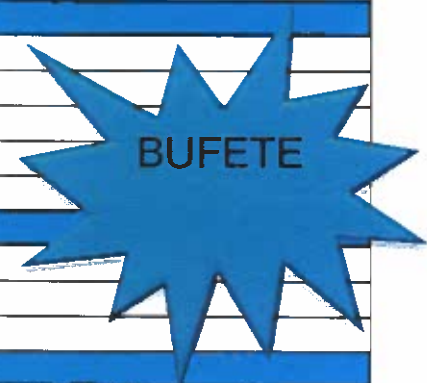
**Data:** 24 de junho de 2021

O Diretor  
  
 José Alexandre Seno Luís  




**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ODEMIRA**  
**E.B. 2.3 Damião de Odemira**  
**- EMENTA MENSAL – JULHO – 2021 –**

| DIA |               | SOPA                  | SOBREMESA |
|-----|---------------|-----------------------|-----------|
| 1   | quinta-feira  | Nabiça                | Pera      |
| 2   | sexta-feira   | Juliana               | Pero      |
|     |               |                       |           |
| 5   | segunda-feira | Creme de Alho Francês | Pera      |
| 6   | terça-feira   | Nabiça                | Pero      |
| 7   | quarta-feira  | Espinafres            | Laranja   |
| 8   | quinta-feira  | Feijão-verde          | Banana    |
| 9   | sexta-feira   | Creme de legumes      | Pero      |
|     |               |                       |           |
| 12  | segunda-feira | Feijão-verde          | Laranja   |
| 13  | terça-feira   | Espinafres            | Banana    |
| 14  | quarta-feira  | Nabiça                | Maça      |



Data: 24 de junho de 2021

O Diretor  
  
 (José Alexandre Seno Luís)