



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 19-10-2020 a 25-10-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 19 out	Sopa	Legumes			Legumes
	Prato	Jardineira			Jardineira Vegan
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino			Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Laranja, Maçã Pera			Laranja, Maçã Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Terça-feira 20 out	Sopa		Couve Flor, Alho francês		Couve Flor, Alho francês
	Prato		Peixe Assado no Forno c/ Arroz de Cenoura		Beringela Gratinada c/ Arroz de Cenoura
	Vegetais		Alface, Tomate, Couve Roxa		Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa		Tangerina, Pera, Kiwi		Tangerina, Pera, Kiwi
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Farinha		Farinha
Quarta-feira 21 out	Sopa	Creme de Legumes			Creme de Legumes
	Prato	Massa Gratinada c/ Bacon			Massa Gratinada c/ Soja
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura			Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa	Melancia Pera, Maçã			Melancia Pera, Maçã
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Quinta-feira 22 out	Sopa		Agrião		Agrião
	Prato		Filetes de Pescada c/ Arroz de Feijão Seco		Seitan Grelhado c/ Arroz de Feijão Seco
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa		Gelatina, Maçã, Pera		Gelatina, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Farinha		Farinha
Sexta-feira 23 out	Sopa	Caldo Verde			Caldo Verde
	Prato	Frango Estufado c/ Puré de Batata			Soja Estufada c/ Puré de Batata
	Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa			Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha