



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 26-10-2020 a 01-11-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 26 out	Sopa	Repolho			Repolho
	Prato	Massa c/ Carne			Massa c/ Soja
	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 27 out	Sopa		Espinafres c/ Grão de Bico		Espinafres c/ Grão de Bico
	Prato		Bacalhau C/ Natas		Gratinado de Tofu
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa		Ananás, Maçã, Pera		Ananás, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Leite, Farinha		Farinha
Quarta-feira 28 out	Sopa	Creme de Cenoura			Creme de Cenoura
	Prato	Lasanha			Lasanha Vegetariana
	Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa			Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa	Tangerina, Pera, Maçã			Tangerina, Pera, Maçã
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Leite, Farinha			Farinha
Quinta-feira 29 out	Sopa		Courgette / Cenoura		Courgette / Cenoura
	Prato		Peixe Frito c/ Arroz de Cenoura		Seitan Grelhado c/ Arroz de Repolho
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa		Banana, Maçã, Pera		Banana, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Farinha		Farinha
Sexta-feira 30 out	Sopa	Juliana			Juliana
	Prato	Frango Assado c/ Batata Frita			Beringela Gratinada c/ Batata Frita
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura			Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa	Melancia / Kiwi / Maçã			Melancia / Kiwi / Maçã
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha