

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica e Secundária do Mogadouro

**Ano Escolar:** 2020/2021

**Sector:** Refeitório da Escola Secundária

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 15-03-2021 a 21-03-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira <b>15 mar</b>	Sopa	Juliana			Juliana
	Prato	Massa c/ Carne de Vitela			Beringela Recheada c/ Tofu
	Vegetais	Alface			Alface
	Sobremesa	Laranja			Laranja
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Terça-feira <b>16 mar</b>	Sopa		Espinafre		Espinafre
	Prato		Douradinhos c/ Arroz de Repolho		Estufado de Lentilhas c/ Arroz
	Vegetais		Tomate		Tomate
	Sobremesa		Banana		Banana
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Farinha		Farinha
Quarta-feira <b>17 mar</b>	Sopa	Creme de Cenoura			Creme de Cenoura
	Prato	Lombo Assado c/ Batata Frita			Hamburguer de Grão de Bico c/ Batata Frita
	Vegetais	Pepino			Pepino
	Sobremesa	Maçã			Maçã
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Quinta-feira <b>18 mar</b>	Sopa	Feijão Verde			Feijão Verde
	Prato	Frango Estufado C/ Puré de Batata			Soja c/ Puré de Batata
	Vegetais	Alface			Alface
	Sobremesa	Pera			Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico	34 Kcal			34 Kcal
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Sexta-feira <b>19 mar</b>	Sopa		Caldo Verde		Caldo Verde
	Prato		Carapau Frito C/ Arroz de Feijão Seco		Salada Vegetariana
	Vegetais		Alface		Alface
	Sobremesa		Tangerina		Tangerina
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Farinha		Farinha