



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 14-12-2020 a 20-12-2020

| | | Carne | Peixe | Dieta | Vegetariano |
|---------------------------------------|--------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------|---|
| Segunda-feira 14 dez | Sopa | Abóbora | | | Abóbora |
| | Prato | Massa à Bolonesa | | | Massa á Bolonesa c/ Soja |
| | Vegetais | Alface, Tomate, Cenoura | | | Alface, Tomate, Cenoura |
| | Sobremesa | Laranja, Maçã, Pera | | | Laranja, Maçã, Pera |
| | Pão | Pão Mistura | | | Pão Mistura |
| | V. Calórico | | | | |
| | Alergénicos | Leite, Farinha | | | Soja, Farinha |
| Terça-feira 15 dez | Sopa | | Chouchu / Agrião | | Chouchu / Agrião |
| | Prato | | Abrótea Frita c/ Arroz de Feijão Seco | | Lentilhas Estufadas c/ Arroz de Feijão Seco |
| | Vegetais | | Alface, Tomate, Pepino | | Alface, Tomate, Pepino |
| | Sobremesa | | Melão, Maçã, Pera | | Melão, Maçã, Pera |
| | Pão | | Pão Mistura | | Pão Mistura |
| | V. Calórico | | | | |
| | Alergénicos | | Peixe, Farinha | | Farinha |
| Quarta-feira 16 dez | Sopa | Alho Francês, Couve Flor | | | Alho Francês, Couve Flor |
| | Prato | Frango Assado c/ Batata Frita | | | Beringela Gratinada c/ Batata Frita |
| | Vegetais | Alface, Tomate, Couve Roxa | | | Alface, Tomate, Couve Roxa |
| | Sobremesa | Tangerina, Pera, Maçã | | | Tangerina, Pera, Maçã |
| | Pão | Pão Mistura | | | Pão Mistura |
| | V. Calórico | | | | |
| | Alergénicos | Farinha | | | Farinha |
| Quinta-feira 17 dez | Sopa | | Feijão Verde | | Feijão Verde |
| | Prato | | Bacalhau C/ Natas | | Massa c/ Tofu |
| | Vegetais | | Alface, Tomate, Cenoura | | Alface, Tomate, Cenoura |
| | Sobremesa | | Gelatina, Maçã, Pera | | Gelatina, Maçã, Pera |
| | Pão | | Pão Mistura | | Pão Mistura |
| | V. Calórico | | 34 Kcal | | 34 Kcal |
| | Alergénicos | | Leite, Farinha | | Farinha |
| Sexta-feira 18 dez | Sopa | Juliana | | | Juliana |
| | Prato | Bife de Peru c/ Arroz de Cenoura | | | Seitan Grelhado c/ Arroz Seco |
| | 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 |