



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 31-05-2021 a 06-06-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 31 mai	Sopa	Abóbora			Abóbora
	Prato	Massa à Bolonhesa			Massa á Bolonhesa c/ Soja
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino			Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Leite, Farinha			Soja, Farinha
Terça-feira 01 jun	Sopa		Juliana		Juliana
	Prato		Bacalhau à brás		Gratinado de Tofu
	Vegetais		Alface, tomate, rúcula		Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa		Laranja, Maçã, Kiwi		Laranja, Maçã, Kiwi
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico		117 Kcal		
	Alergénicos		Ovos, peixe, crustáceos e moluscos, Farinha		Farinha
Quarta-feira 02 jun	Sopa	Creme de Legumes			Creme de Legumes
	Prato	Frango Assado c/ Batata Frita			Courgette Gratinada c/ Batata Frita
	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
Sexta-feira 04 jun	Sopa	Feijão Verde			Feijão Verde
	Prato	Costeletas de Porco c/ Arroz de Cenoura			Crepes c/ Endivias
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino			Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Laranja, Pera, Maçã			Laranja, Pera, Maçã
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico	34 Kcal			34 Kcal
	Alergénicos	Farinha			Farinha