



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**
EDUCAÇÃO

151191 - Agrupamento de Escolas de Mogadouro

Rua Luís de Camões N.º 5
5200-279 Mogadouro
N.I.F: 600081354

Telefone: 279341369 E-mail: aem_demg@mail.telepac.pt

**EMENTAS
SEMANA**

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 07-06-2021 a 13-06-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	07 jun	Sopa	Repolho		Repolho
		Prato	Hamburguer c/ Batata Frita		Hamburguer Vegetariano c/ Batata Frita
		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	08 jun	Sopa		Canja	Canja
		Prato		Douradinhos c/ Arroz de Repolho	Seitan Panado c/ Arroz de Repolho
		Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa		Gelatina, Maçã, Pera	Gelatina, Maçã, Pera
		Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico		47 Kcal	47 Kcal
		Alergénicos		Contém glúten e pode conter ovos, Farinha	Contém glúten e pode conter ovos, Farinha
Quarta-feira	09 jun	Sopa	Agrião / Feijão Seco		Agrião / Feijão Seco
		Prato	Massa Gratinada c/ Bacon		Massa Gratinada c/ Tofu
		Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa		Alface, Tomate, Couve Roxa
		Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera		Laranja, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico	672 Kcal		
		Alergénicos	Farinha		Farinha
Sexta-feira	11 jun	Sopa	Caldo Verde		Caldo Verde
		Prato	Bife c/ Cogumelos e Esparguete Cozido		Seitan Grelhado c/ Esparguete Cozido
		Vegetais	Alface, tomate, rúcula		Alface, tomate, rúcula
		Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera		Laranja, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos	Farinha		Farinha