

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 12-10-2020 a 18-10-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 12 out	Sopa	Abóbora			Abóbora
	Prato	Massa á Bolonhesa			Massa á Bolonhesa Vegetariana
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino			Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Melancia, Maçã, Pera			Melancia, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Terça-feira 13 out	Sopa		Creme de Legumes		Creme de Cenoura
	Prato		Douradinhos c/ arroz de Feijão Verde		Seitan c/ Arroz de Feijão Verde
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa		Banana, Maçã, Kiwi		Banana, Maçã, Kiwi
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Farinha		Farinha
Quarta-feira 14 out	Sopa	Chuchu			Chuchu
	Prato	Costeleta de Porco c/ Arroz seco			Beringela Gratinada c/ Arroz Seco
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino			Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Mousse de Chocolate, Maçã, Pera			Pêssego, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Sexta-feira 16 out	Sopa		Canja		Chuchu
	Prato		Solha c/ Batata e Feijão Verde Cozido		Beringela Gratinada c/ Arroz Seco
	Vegetais		Alface, Tomate, Couve Roxa		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa		Banana, Maçã, Kiwi		Pêssego, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico		47 Kcal		
	Alergénicos		Contém glúten e pode conter ovos, Farinha		Farinha