



**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 21-09-2020 a 27-09-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	21 set	Sopa	Canja		Repolho
		Prato	Arroz de Marisco		Estufado de Lentilhas c/ arroz de cenoura
		Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa	Melão, Maçã, Pera		Melão, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico	47 Kcal		
		Alergénicos	Contém glúten e pode conter ovos, Marisco, Farinha		Farinha
Terça-feira	22 set	Sopa	Espinafre		Espinafre
		Prato	Hamburguer c/ Batata Frita		Hamburguer de Grão de Bico
		Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa	Laranja, Pera, Maçã		Laranja, Maçã Pera
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos	Farinha		Farinha
Quarta-feira	23 set	Sopa	Alho francês, Couve Flor		Alho francês, Couve Flor
		Prato	Maruca Assada c/ Arroz de Cenoura		Beringela recheada c/ Arroz de Cenoura
		Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa		Alface, Tomate, Couve Roxa
		Sobremesa	Maçã, Melancia, Pera		Maçã, Melancia, Pera
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos	Peixe, Farinha		Farinha
Quinta-feira	24 set	Sopa	Creme de Legumes		Creme de Legumes
		Prato	Massa c/ Frango		Massa c/ Soja
		Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa	Laranja, Pera, Maçã		Melão, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos	Farinha		Soja, Farinha
Sexta-feira	25 set	Sopa	Feijão Verde		Feijão Verde
		Prato	Salada Russa		Salada Vegetariana
		Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa		Alface, Tomate, Couve Roxa
		Sobremesa	Laranja, Maçã Pera		Laranja, Maçã Pera
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico	34 Kcal		34 Kcal
		Alergénicos	Atum, Ovo, Farinha		Farinha