



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 28-09-2020 a 04-10-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 28 set	Sopa	Legumes			Legumes
	Prato	Massa c/ Carne de Vitela			Massa c/ Soja
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino			Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Laranja, Maçã Pera			Laranja, Pera, Maçã
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Soja, Farinha
Terça-feira 29 set	Sopa		Alho francês / Couve Flor		Creme de Legumes
	Prato		Bacalhau C/ Natas		Lasanha Vegetariana
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa		Tangerina, Pera, Maçã		Uva, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Leite, Farinha		Farinha
Quarta-feira 30 set	Sopa	Creme de Legumes			Creme de Legumes
	Prato	Lasanha			Lasanha Vegetariana
	Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa			Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa	Uva, Maçã, Pera			Uva, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Leite, Farinha			Farinha
Quinta-feira 01 out	Sopa		Agrião / Feijão Seco		Agrião / Feijão Seco
	Prato		Maruca Assada c/ Arroz de Cenoura		Beringela Gratinada c/ Arroz de Cenoura
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa		Pêssego, Kiwi, Maçã		Pêssego, Kiwi, Maçã
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Peixe, Farinha		Farinha
Sexta-feira 02 out	Sopa	Caldo Verde			Caldo Verde
	Prato	Frango Estufado c/ Batata Cozida			Estufado de Lentilhas c/ Batata Cozida
	Vegetais	Alface, Tomate, Rúcula			Alface, Tomate, Rúcula
	Sobremesa	Ananás, Maçã, Pera			Ananás, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha