



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 01-03-2021 a 07-03-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 01 mar	Sopa	Legumes			
	Prato	Jardineira			
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino			
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			
	Pão	Pão Mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			
Terça-feira 02 mar	Sopa		Agrião		
	Prato		Douradinhos c/ Arroz de Feijão Seco		
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino		
	Sobremesa		Banana, Maçã, Pera		
	Pão		Pão Mistura		
	V. Calórico				
	Alergénicos		Peixe, Farinha		
Quarta-feira 03 mar	Sopa	Courgette			
	Prato	Frango Assado c/ Batata Frita			
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino			
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			
	Pão	Pão Mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			
Quinta-feira 04 mar	Sopa	Alho Francês, Couve Flor			
	Prato	Massa à Carbonara			
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura			
	Sobremesa	Melancia, Maçã, Pera			
	Pão	Pão Mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			
Sexta-feira 05 mar	Sopa		Chouchou		
	Prato		Caldeirada de Chocos		
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino		
	Sobremesa		Mousse de Chocolate, Maçã, Pera		
	Pão		Pão Mistura		
	V. Calórico				
	Alergénicos		Farinha		