



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 01-02-2021 a 07-02-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	01 fev	Sopa	Abóbora		Abóbora
		Prato	Jardineira		Jardineira Vegan
		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	02 fev	Sopa		Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato		Solha c/ Arroz de Repolho	Seitan Grelhado c/ Arroz de Repolho
		Vegetais		Alface, Tomate, Pepino	Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa		Banana, Maçã, Pera	Banana, Maçã, Pera
		Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico		34 Kcal	34 Kcal
		Alergénicos		Farinha	Farinha
Quarta-feira	03 fev	Sopa	Caldo Verde		Caldo Verde
		Prato	Bife de Peru c/ Esparguete Cozido		Esparguete Salteado c/ Tofu
		Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa	Tangerina, Pera, Maçã		Tangerina, Pera, Maçã
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos	Farinha		Farinha
Quinta-feira	04 fev	Sopa		Canja	Canja
		Prato		Salada Russa	Salada Vegetariana
		Vegetais		Alface, Tomate, Pepino	Alface, Tomate, Pepino
		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, Atum, Ovo, Farinha	Contém glúten e pode conter ovos, Farinha
Sexta-feira	05 fev	Sopa	Creme de Cenoura		Creme de Cenoura
		Prato	Febras de Porco c/ Arroz de Ervilhas		Seitan Grelhado c/ Arroz de Ervilhas
		Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa		Alface, Tomate, Couve Roxa
		Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera		Laranja, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos	Farinha		Farinha