



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 02-11-2020 a 08-11-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 02 nov	Sopa	Legumes			Repolho
	Prato	Massa c/ Frango			Massa c/ Soja
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino			Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Laranja, Pera, Maçã			Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Soja, Farinha
Terça-feira 03 nov	Sopa		Nabo		Nabo
	Prato		Douradinhos c/ arroz de Feijão Verde		Seitan c/ Arroz de Feijão Verde
	Vegetais		Alface, Tomate, Rúcula		Alface, Tomate, Rúcula
	Sobremesa		Banana, Maçã, Kiwi		Banana, Maçã, Kiwi
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Peixe, Farinha		Farinha
Quarta-feira 04 nov	Sopa	Creme de Legumes			Creme de Legumes
	Prato	Almondegas c/ Esparguete Cozido			Estufado de Lentilhas c/ Esparguete Cozido
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura			Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa	Tangerina, Maçã, Pera			Tangerina, Pera, Maçã
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Ovo, Glúten, Farinha			Glúten, Farinha
Quinta-feira 05 nov	Sopa		Feijão-verde		Feijão Verde
	Prato		Salada Russa		Salada Vegetariana
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa		Melão Maçã Kiwi		Melão Maçã Kiwi
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico		29 Kcal		34 Kcal
	Alergénicos		Atum, Ovo, Farinha		Farinha
Sexta-feira 06 nov	Sopa	Caldo Verde			Caldo Verde
	Prato	Feveras de Porco c/ Arroz de Cenoura			Seitan c/ Arroz de Cenoura
	Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa			Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			Laranja, Pera, Maçã
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha