



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 03-05-2021 a 09-05-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	03 mai	Sopa	Repolho		Repolho
		Prato	Massa c/ Carne de Vitela		Massa c/ Soja
		Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa	Melão, Maçã, Pera		Melão, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos	Farinha		Soja, Farinha
Terça-feira	04 mai	Sopa		Espinafre	Espinafre
		Prato		Bacalhau à brás	Gratinado de Tofu
		Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa		Banana, Maçã, Pera	Banana, Maçã, Pera
		Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico		117 Kcal	
		Alergénicos		Ovos, peixe, crustáceos e moluscos, Farinha	Farinha
Quarta-feira	05 mai	Sopa	Feijão Verde		Feijão Verde
		Prato	Massa Gratinada c/ Bacon		Massa Gratinada Vegetariana
		Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa		Alface, Tomate, Couve Roxa
		Sobremesa	Tangerina, Pera, Maçã		Tangerina, Pera, Maçã
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico	706 Kcal		34 Kcal
		Alergénicos	Farinha		Farinha
Quinta-feira	06 mai	Sopa		Canja	Canja
		Prato		Carapau Frito C/ Arroz de Feijão Seco	Seitan Grelhado c/ Arroz de Feijão Seco
		Vegetais		Alface, Tomate, Pepino	Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa		Morango, Maçã, Pera	Morango, Maçã, Pera
		Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico		47 Kcal	47 Kcal
		Alergénicos		Contém glúten e pode conter ovos, Farinha	Contém glúten e pode conter ovos, Farinha
Sexta-feira	07 mai	Sopa	Caldo Verde		Caldo Verde
		Prato	Bife de Peru c/ Esparguete Cozido		Esparguete Salteado c/ Legumes
		Vegetais	Alface, tomate, rúcula		Alface, tomate, rúcula
		Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera		Laranja, Pera, Maçã
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos	Farinha		Farinha