



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 05-04-2021 a 11-04-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	05 abr	Sopa	Juliana		Juliana
		Prato	Hamburguer c/ Batata Frita		Hamburguer de Grão de Bico c/ Batata Frita
		Vegetais	Alface		Alface
		Sobremesa	Laranja		Laranja
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos	Farinha		Farinha
Terça-feira	06 abr	Sopa		Canja	Repolho
		Prato		Douradinhos c/ Arroz de Feijão Seco	Estufado de Lentilhas c/ Arroz
		Vegetais		Tomate	Pepino
		Sobremesa		Banana	Banana
		Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico		47 Kcal	
		Alergénicos		Contém glúten e pode conter ovos, Peixe, Farinha	Farinha
Quarta-feira	07 abr	Sopa	Espinafre		Espinafre
		Prato	Bife de Peru Enrolado c/ Arroz Seco		Salada Vegetariana
		Vegetais	Pepino		Pepino
		Sobremesa	Pera		Pera
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos	Farinha		Farinha
Quinta-feira	08 abr	Sopa		Creme de Legumes	Legumes
		Prato		Caldeirada de Potas	Beringela Recheada c/ Tofu
		Vegetais		Alface	Alface
		Sobremesa		Maçã	Laranja
		Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Farinha	Farinha
Sexta-feira	09 abr	Sopa	Courgete		Alho Francês, Couve Flor
		Prato	Massa à Bolonhesa		Massa à Bolonhesa c/ Tofu
		Vegetais	Alface		Cenoura
		Sobremesa	Laranja		Pera
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos	Leite, Farinha		Farinha