



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 08-02-2021 a 14-02-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 08 fev	Sopa	Repolho			Repolho
	Prato	Massa c/ Carne de Vitela			Massa c/ Soja
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino			Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Soja, Farinha
Terça-feira 09 fev	Sopa		Feijão Verde		Feijão Verde
	Prato		Maruca Assada c/ Arroz de Cenoura		Beringela Gratinada c/ Arroz de Cenoura
	Vegetais		Alface, Tomate, Couve Roxa		Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa		Tangerina, Pera, Maçã		Tangerina, Pera, Maçã
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico		34 Kcal		34 Kcal
	Alergénicos		Farinha		Farinha
Quarta-feira 10 fev	Sopa	Caldo Verde			Caldo Verde
	Prato	Lombo Assado c/ Batata Frita			Seitan c/ Batata Frita
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino			Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Quinta-feira 11 fev	Sopa		Canja		Canja
	Prato		Carapau Frito c/ Arroz de Feijão Seco		Arroz c/ Tofu
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa		Mousse de Chocolate, Maçã, Pera		Mousse de Chocolate, 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 12 fev	Sopa	Creme de Cenoura			Creme de Cenoura
	Prato	Frango Estufado c/ Batata Cozida			Soja Estufada c/ Batata Cozida
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino			Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha