



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 08-03-2021 a 14-03-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 08 mar	Sopa	Abóbora			
	Prato	Hamburguer c/ Batata Frita			
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura			
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			
	Pão	Pão Mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			
Terça-feira 09 mar	Sopa		Feijão Verde		
	Prato		Bacalhau à brás		
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino		
	Sobremesa		Tangerina, Maçã, Pera		
	Pão		Pão Mistura		
	V. Calórico		151 Kcal		
	Alergénicos		Ovos, peixe, crustáceos e moluscos, Farinha		
Quarta-feira 10 mar	Sopa	Juliana			
	Prato	Massa c/ Bacon			
	Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa			
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			
	Pão	Pão Mistura			
	V. Calórico	672 Kcal			
	Alergénicos	Farinha			
Quinta-feira 11 mar	Sopa	Caldo Verde			
	Prato	Frango Estufado c/ Puré de Batata			
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura			
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			
	Pão	Pão Mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos	Leite, Farinha			
Sexta-feira 12 mar	Sopa		Creme de Cenoura		
	Prato		Potas Estufadas c /Batata Cozida		
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino		
	Sobremesa		Gelatina, Maçã, Pera		
	Pão		Pão Mistura		
	V. Calórico		127 Kcal		
	Alergénicos		Farinha		