



**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 10-05-2021 a 16-05-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira <b>10 mai</b>	Sopa	Juliana			Juliana
	Prato	Hamburguer 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
Terça-feira <b>11 mai</b>	Sopa		Creme de Legumes		Creme de Legumes
	Prato		Douradinhos c/ Arroz de Feijão Seco		Estufado de Lentilhas c/ Arroz
	Vegetais		Alface, tomate, rúcula		Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa		Banana, Maçã, Pera		Banana, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Peixe, Farinha		Farinha
Quarta-feira <b>12 mai</b>	Sopa	Feijão Verde			Feijão Verde
	Prato	Frango Assado c/ Batata Frita			Beringela Gratinada c/ Batata Frita
	Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa			Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Kiwi			Morango, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico	34 Kcal			34 Kcal
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Quinta-feira <b>13 mai</b>	Sopa		Canja		Canja
	Prato		Peixe Frito (Verdinho) c/ Arroz de Grão de Bico		Hamburguer de Grão de Bico
	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 <b>14 mai</b>	Sopa	Caldo Verde			Caldo Verde
	Prato	Massa c/ Carne de Vitela			Soja Estufada c/ Esparguete Cozido
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura			Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha