

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 12-04-2021 a 18-04-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 12 abr	Sopa	Abóbora			Abóbora
	Prato	Jardineira			Jardineira vegetariana
	Vegetais	Alface			Alface
	Sobremesa	Maçã			Maçã
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				106 Kcal
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Terça-feira 13 abr	Sopa		Alho francês, Couve Flor		Alho francês, Couve Flor
	Prato		Bacalhau á Brás		Beringela Gratinada
	Vegetais		Tomate		Tomate
	Sobremesa		Pera		Pera
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Peixe, Farinha		Farinha
Quarta-feira 14 abr	Sopa	Chouchou			Chouchou
	Prato	Lasanha			Lasanha Vegetariana
	Vegetais	Cenoura			Cenoura
	Sobremesa	Laranja			Laranja
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Leite, Farinha			Farinha
Quinta-feira 15 abr	Sopa		Canja		Canja
	Prato		Maruca Assada c/ Arroz Seco		Arroz c/ Soja
	Vegetais		Couve Roxa		Couve Roxa
	Sobremesa		Maçã		Maçã
	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, Soja, Farinha
Sexta-feira 16 abr	Sopa	Caldo Verde			Caldo Verde
	Prato	Frango Estufado c/ Esparguete Cozido			Esparguete Salteado c/ Legumes
	Vegetais	Alface			Alface
	Sobremesa	Tangerina			Tangerina
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha