



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 15-02-2021 a 21-02-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 15 fev	Sopa	Creme de Legumes			
	Prato	Hamburguer c/ Batata Frita			
	Vegetais	Alface			
	Sobremesa	Laranja			
	Pão	Pão Mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			
Terça-feira 16 fev	Sopa		Canja		
	Prato		Faneca c/ arroz de feijão seco		
	Vegetais		Tomate		
	Sobremesa		Banana		
	Pão		Pão Mistura		
	V. Calórico		47 Kcal		
	Alergénicos		Contém glúten e pode conter ovos, Farinha		
Quarta-feira 17 fev	Sopa	Caldo Verde			
	Prato	Frango Estufado c/ Puré de Batata			
	Vegetais	Alface			
	Sobremesa	Maçã			
	Pão	Pão Mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos	Leite, Farinha			
Quinta-feira 18 fev	Sopa	Creme de Legumes			
	Prato	Massa à Bolonesa			
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino			
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			
	Pão	Pão Mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos	Leite, Farinha			
Sexta-feira 19 fev	Sopa		Espinafre		
	Prato		Caldeirada de Lulas		
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino		
	Sobremesa		Banana, Maçã, Pera		
	Pão		Pão Mistura		
	V. Calórico				
	Alergénicos		Farinha		