



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 16-11-2020 a 22-11-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 16 nov	Sopa	Abóbora			Abóbora
	Prato	Arroz c/ Carne			Arroz 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 17 nov	Sopa		Espinafres c/ Grão de Bico		Espinafres c/ Grão de Bico
	Prato		Massa c/ Jacob´ s		Massa c/ Tofu
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa		Melão, Maçã, Pera		Melão, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Farinha		Farinha
Quarta-feira 18 nov	Sopa	Nabiça c/ Feijão Seco			Nabiça c/ Feijão Seco
	Prato	Lombo Assado c/ Batata Frita			Seitan c/ Batata Frita
	Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa			Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa	Tangerina, Pera, Maçã			Tangerina, Pera, Maçã
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Quinta-feira 19 nov	Sopa		Canja		Canja
	Prato		Arroz de Marisco		Lentilhas Estufadas c/ Arroz
	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, Marisco, Farinha		Contém glúten e pode conter ovos, Farinha
Sexta-feira 20 nov	Sopa	Caldo Verde			Caldo Verde
	Prato	Massa c/ Frango			Massa c/ Tofu
	Vegetais	Alface, tomate, rúcula			Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Kiwi			Laranja, Maçã, Kiwi
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha