



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 19/04/2021 a 25/04/2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 19 abr	Sopa	Abóbora			Abóbora
	Prato	Jardineira			Jardineira Vegetariana
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino			Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				31 Kcal
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Terça-feira 20 abr	Sopa		Espinafres c/ Grão de Bico		Espinafres c/ Grão de Bico
	Prato		Bacalhau C/ Natas		Tofu Gratinado
	Vegetais		Alface, tomate, rúcula		Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa		Laranja, Maçã, Pera		Melão, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Leite, Farinha		Farinha
Quarta-feira 21 abr	Sopa	Creme de legumes			Creme de Legumes
	Prato	Bife de Peru c/ Arroz de Cenoura			Seitan c/ Arroz de Cenoura
	Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa			Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa	Tangerina, Maçã, Pera			Tangerina, Pera, Maçã
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico	27 Kcal			
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Quinta-feira 22 abr	Sopa		Agrião / Feijão Seco		Agrião / Feijão Seco
	Prato		Massa c/ Atum		Massa c/ Soja
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa		Morango, Maçã, Pera		Morango, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Farinha		Soja, Farinha
Sexta-feira 23 abr	Sopa	Caldo Verde			Caldo Verde
	Prato	Frango Estufado c/ Batata Cozida			Soja Estufada c/ Legumes e Batata Cozida
	Vegetais	Alface, Tomate, Rúcula			Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Ananás, Maçã, Pera			Tangerina, Pera, Maçã
	Pão	Pão Mistura			Farinha Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha