



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 22-02-2021 a 28-02-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 22 fev	Sopa	Abóbora			Abóbora
	Prato	Almondegas c/ Esparguete Cozido			Esparguete Salteado c/ Legumes
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino			Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Ovo, Glúten, Farinha			Farinha
Terça-feira 23 fev	Sopa		Creme de Legumes		Creme de Legumes
	Prato		Bacalhau C/ Natas		Massa Gratinada c/ Soja
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa		Tangerina, Maçã, Pera		Tangerina, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Leite, Farinha		Soja, Farinha
Quarta-feira 24 fev	Sopa	Espinafre			Espinafre
	Prato	Lasanha			Lasanha Vegetariana
	Vegetais	Alface			Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa	Maçã			Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Leite, Farinha			Farinha
Quinta-feira 25 fev	Sopa	Chuchu			Chuchu
	Prato	Arroz c/ Frango			Arroz c/ Legumes e Soja
	Vegetais	Tomate			Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Laranja			Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Sexta-feira 26 fev	Sopa		Caldo Verde		Caldo Verde
	Prato		Salada Russa		Salada Vegetariana
	Vegetais		Tomate		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa		Banana		Banana, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Atum, Ovo, Farinha		Farinha