



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 22-03-2021 a 28-03-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 22 mar	Sopa	Legumes			Legumes
	Prato	Almondegas c/ Esparguete Cozido			Beringela Recheada c/ Tofu
	Vegetais	Alface			Alface
	Sobremesa	Laranja			Laranja
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Ovo, Glúten, Farinha			Farinha
Terça-feira 23 mar	Sopa		Repolho		Repolho
	Prato		Filetes de Pescada c/ Arroz de Feijão Seco		Estufado de Lentilhas c/ Arroz
	Vegetais		Pepino		Pepino
	Sobremesa		Banana		Banana
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Farinha		Farinha
Quarta-feira 24 mar	Sopa	Agrião			Agrião
	Prato	Frango Assado c/ Batata Frita			Hamburguer de Grão de Bico c/ Batata Frita
	Vegetais	Tomate			Tomate
	Sobremesa	Maçã			Maçã
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Quinta-feira 25 mar	Sopa	Alho francês, Couve Flor			Alho francês, Couve Flor
	Prato	Massa à Bolonhesa			Massa à Bolonhesa c/ Tofu
	Vegetais	Cenoura			Cenoura
	Sobremesa	Pera			Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Leite, Farinha			Farinha
Sexta-feira 26 mar	Sopa		Creme de Cenoura		Creme de Cenoura
	Prato		Bacalhau C/ Natas		Salada Vegetariana
	Vegetais		Tomate		Tomate
	Sobremesa		Tangerina		Tangerina
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Leite, Farinha		Farinha