



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 23-11-2020 a 29-11-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	23 nov	Sopa	Creme de Legumes		Creme de Legumes
		Prato	Almondegas c/ Esparguete Cozido		Estufado de Soja c/ Esparguete Cozido
		Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa	Pêssego, Maçã, Pera		Pêssego, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos	Ovo, Glúten, Farinha		
Terça-feira	24 nov	Sopa		Agrião	Agrião
		Prato		Bacalhau C/ Natas	Gratinado de Tofu
		Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa		Laranja, Maçã, Pera	Laranja, Maçã, Pera
		Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Leite, Farinha	
Quarta-feira	25 nov	Sopa	Feijão Verde		Feijão Verde
		Prato	Frango Assado c/ Batata Frita		Beringela Gratinada
		Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa		Alface, Tomate, Couve Roxa
		Sobremesa	Tangerina, Pera, Maçã		Tangerina, Pera, Maçã
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico	34 Kcal		34 Kcal
		Alergénicos	Farinha		
Quinta-feira	26 nov	Sopa		Courgette	Courgette
		Prato		Massa Grega no Forno	Macarrão Salteado c/ Cogumelos
		Vegetais		Alface, Tomate, Pepino	Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa		Banana, Maçã, Pera	Banana, Maçã, Pera
		Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Farinha	
Sexta-feira	27 nov	Sopa		Alho Francês, Couve Flor	Alho Francês, Couve Flor
		Prato		Paelha	Arroz c/ Tofu
		Vegetais		Alface, tomate, rúcula	Alface, tomate, rúcula
		Sobremesa		Melão, Maçã, Pera	Melão, Maçã, Pera
		Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Marisco, Farinha	