



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 30-11-2020 a 06-12-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 30 nov	Sopa	Legumes			Legumes
	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				
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Quarta-feira 02 dez	Sopa	Creme de Cenoura			Creme de Cenoura
	Prato	Carne de Porco à Alentejana			Beringela Gratinada c/ Batata Frita
	Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa			Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa	Laranja, Pera, Maçã			Banana, Maçã, Laranja
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Quinta-feira 03 dez	Sopa		Espinafres c/ Grão de Bico		Espinafres c/ Grão de Bico
	Prato		Abrótea Frita c/ Arroz de Feijão Seco		Seitan Grelhado c/ Arroz de Feijão Seco
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa		Gelatina, Maçã, Pera		Gelatina, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Peixe, Farinha		Farinha
Sexta-feira 04 dez	Sopa	Chuchu			Chuchu
	Prato	Massa c/ Frango			Massa c/ Soja
	Vegetais	Alface, tomate, rúcula			Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Soja, Farinha