



**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica e Secundária do Mogadouro

**Ano Escolar:** 2020/2021

**Sector:** Refeitório da Escola Secundária

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 07-12-2020 a 13-12-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
<b>Quarta-feira</b>	<b>09 dez</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Legumes		Creme de Legumes
		<b>Prato</b>	Bife de Peru c/ Arroz de Cenoura		Beringela Gratinada c/ Arroz de Cenoura
		<b>Vegetais</b>	Alface, Tomate, Couve Roxa		Alface, Tomate, Couve Roxa
		<b>Sobremesa</b>	Melancia, Maçã, Pera		Melancia, Maçã, Pera
		<b>Pão</b>	Pão Mistura		Pão Mistura
		<b>V. Calórico</b>			
		<b>Alergénicos</b>	Farinha		Farinha
<b>Quinta-feira</b>	<b>10 dez</b>	<b>Sopa</b>	Canja		Canja
		<b>Prato</b>	Salada Russa		Salada Vegetariana
		<b>Vegetais</b>	Alface, tomate, rúcula		Alface, tomate, rúcula
		<b>Sobremesa</b>	Banana, Maçã, Pera		Banana, Maçã, Pera
		<b>Pão</b>	Pão Mistura		Pão Mistura
		<b>V. Calórico</b>	47 Kcal		47 Kcal
		<b>Alergénicos</b>	Contém glúten e pode conter ovos, Atum, Ovo, Farinha		Contém glúten e pode conter ovos, Farinha
<b>Sexta-feira</b>	<b>11 dez</b>	<b>Sopa</b>	Caldo Verde		Caldo Verde
		<b>Prato</b>	Febras de Porco c/ Arroz de Ervilhas		Seitan Salteado c/ Arroz de Ervilhas
		<b>Vegetais</b>	Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
		<b>Sobremesa</b>	Laranja, Maçã, Kiwi		Laranja, Maçã, Kiwi
		<b>Pão</b>	Pão Mistura		Pão Mistura
		<b>V. Calórico</b>			
		<b>Alergénicos</b>	Farinha		Farinha