



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 09-11-2020 a 15-11-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	09 nov	Sopa	Repolho		Repolho
		Prato	Hamburguer c/ Batata Frita		Hamburguer de Grão de Bico c/ Batata Frita
		Vegetais	Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera		Laranja, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos	Farinha		Farinha
Terça-feira	10 nov	Sopa		Legumes	Legumes
		Prato		Esparguete c/ Atum e Cogumelos	Esparguete c/ Lentilhas
		Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa		Melancia, Maçã, Kiwi	Melancia / Kiwi / Maçã
		Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Farinha	Farinha
Quarta-feira	11 nov	Sopa	Creme de Legumes		Creme de Legumes
		Prato	Bife de Peru c/ Arroz de Cenoura		Seitan Grelhado c/ Arroz de Cenoura
		Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa		Alface, Tomate, Couve Roxa
		Sobremesa	Tangerina, Pera, Maçã		Tangerina, Pera, Maçã
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos	Farinha		Farinha
Quinta-feira	12 nov	Sopa		Chuchu	Chuchu
		Prato		Bacalhau á Brás	Gratinado de Tofu
		Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa		Abacaxi, Kiwi, Maçã	Abacaxi, Kiwi, Maçã
		Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos		Peixe, Farinha	Farinha
Sexta-feira	13 nov	Sopa	Juliana		Juliana
		Prato	Massa Gratinada c/ Bacon		Massa c/ Soja
		Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa		Alface, Tomate, Couve Roxa
		Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera		Laranja, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos	Farinha		Soja, Farinha