



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 17-05-2021 a 23-05-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 17 mai	Sopa	Legumes			Legumes
	Prato	Esparguete à bolonhesa			Massa à Bolonhesa Vegetariana
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino			Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico	121 Kcal			
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Terça-feira 18 mai	Sopa		Espinafre		Espinafre
	Prato		Bacalhau C/ Natas		Gratinado de Tofu
	Vegetais		Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa		Tangerina, Pera, Maçã		Tangerina, Pera, Maçã
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Leite, Farinha		Farinha
Quarta-feira 19 mai	Sopa	Creme de Legumes			Creme de Legumes
	Prato	Costeletas de Porco c/ Arroz de Cenoura			Seitan Grelhado c/ Arroz de Cenoura
	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			Farinha
Quinta-feira 20 mai	Sopa		Agrião		Agrião
	Prato		Massa c/ Atum		Massa Gratinada c/ Soja
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa		Morango, Maçã, Pera		Morango, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Farinha		Soja, Farinha
Sexta-feira 21 mai	Sopa	Caldo Verde			Caldo Verde
	Prato	Frango Estufado c/ Puré de Batata			Soja Estufada c/ Puré de Batata
	Vegetais	Alface, tomate, rúcula			Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha