



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 26-04-2021 a 02-05-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 26 abr	Sopa	Legumes			Legumes
	Prato	Almondégas c/ Esparguete Cozido			Almondégas Vegetarianas c/ Esparguete Cozido
	Vegetais	Alface, Tomate, Pepino			Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera			Laranja, Maçã, Pera
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Ovo, Glúten, Farinha			Farinha
Terça-feira 27 abr	Sopa		Alho francês / Couve Flor		Alho francês, Couve Flor
	Prato		Filetes de Pescada c/ Arroz de Feijão Seco		Seitan Panado c/ Arroz de Feijão Seco
	Vegetais		Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	Sobremesa		Banana, Maçã, Pera		Banana, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Farinha		Farinha
Quarta-feira 28 abr	Sopa	Chuchu			Chuchu
	Prato	Lombo Assado c/ Batata Frita			Beringela Gratinada c/ Batata Frita
	Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura			Alface, Tomate, Cenoura
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Kiwi			Laranja, Maçã, Kiwi
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos	Farinha			Farinha
Quinta-feira 29 abr	Sopa		Juliana		Juliana
	Prato		Faneca c/ Arroz de Grão de Bico		Estufado de Lentilhas c/ Arroz
	Vegetais		Alface, tomate, rúcula		Alface, tomate, rúcula
	Sobremesa		Morango, Maçã, Pera		Morango, Maçã, Pera
	Pão		Pão Mistura		Pão Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos		Farinha		Farinha
Sexta-feira 30 abr	Sopa	Feijão Verde			Feijão Verde
	Prato	Massa c/ Carne de Vitela			Massa c/ Soja
	Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa			Alface, Tomate, Couve Roxa
	Sobremesa	Laranja, Maçã, Kiwi			Laranja, Maçã, Kiwi
	Pão	Pão Mistura			Pão Mistura
	V. Calórico	34 Kcal			34 Kcal
	Alergénicos	Farinha			Soja, Farinha