



**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 18-01-2021 a 24-01-2021

|                                    |             | Carne                                  | Peixe                                       | Dieta | Vegetariano                     |
|------------------------------------|-------------|--|---|-------|---------------------------------|
| Segunda-feira<br><b>18<br/>jan</b> | Sopa        | Juliana                                |   |       | Juliana                         |
|                                    | Prato       | Arroz de carnes                        |   |       | Arroz c/ Soja                   |
|                                    | Vegetais    | Alface, Tomate, Pepino                 |   |       | Alface, Tomate, Pepino          |
|                                    | Sobremesa   | Laranja, Pera, Maçã                    |   |       | Laranja, Pera, Maçã             |
|                                    | Pão         | Pão Mistura                            |   |       | Pão Mistura                     |
|                                    | V. Calórico | 147 Kcal                               |   |       |                                 |
|                                    | Alergénicos | Contém soja, leite e mostarda, Farinha |   |       | Soja, Farinha                   |
| Terça-feira<br><b>19<br/>jan</b>   | Sopa        |  | Espinafre                                   |       | Espinafre                       |
|                                    | Prato       |  | Salada Russa                                |       | Massa c/ Soja                   |
|                                    | Vegetais    |  | Alface, Tomate, Pepino                      |       | Alface, Tomate, Pepino          |
|                                    | Sobremesa   |  | Banana, Maçã, Laranja                       |       | Banana, Maçã, Laranja           |
|                                    | Pão         |  | Pão Mistura                                 |       | Pão Mistura                     |
|                                    | V. Calórico |  |   |       |                                 |
|                                    | Alergénicos |  | Atum, Ovo, Farinha                          |       | Soja, Farinha                   |
| Quarta-feira<br><b>20<br/>jan</b>  | Sopa        | Repolho                                |   |       | Repolho                         |
|                                    | Prato       | Costeleta de Porco c/ Arroz seco       |   |       | Seitan Grelhado c/ Arroz Seco   |
|                                    | 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<br><b>21<br/>jan</b>  | Sopa        |  | Canja                                       |       | Juliana                         |
|                                    | Prato       |  | Filetes de Pescada c/ Batata e Feijão Verde |       | Massa á Bolonhesa Vegetariana   |
|                                    | Vegetais    |  | Alface, Tomate, Pepino                      |       | Alface, Tomate, Couve Roxa      |
|                                    | Sobremesa   |  | Mousse de Chocolate / Maçã / Pera           |       | Laranja, Maçã, Pera             |
|                                    | Pão         |  | Pão Mistura                                 |       | Pão Mistura                     |
|                                    | V. Calórico |  | 47 Kcal                                     |       |                                 |
|                                    | Alergénicos |  | Contém glúten e pode conter ovos, Farinha   |       | Farinha                         |
| Sexta-feira<br><b>22<br/>jan</b>   | Sopa        | Feijão Verde                           |   |       | Feijão Verde                    |
|                                    | Prato       | Frango Estufado c/ Puré de Batata      |   |       | Soja Estufada c/ Puré de Batata |
|                                    | Vegetais    | Alface, Tomate, Cenoura                |   |       | Alface, Tomate, Cenoura         |
|                                    | Sobremesa   | Laranja, Maçã, Pera                    |   |       | Laranja, Maçã, Pera             |
|                                    | Pão         | Pão Mistura                            |   |       | Pão Mistura                     |
|                                    | V. Calórico | 34 Kcal                                |   |       | 34 Kcal                         |
|                                    | Alergénicos | Leite, Farinha                         |   |       | Soja, Leite, Farinha            |