



**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 25-01-2021 a 31-01-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
<b>Segunda-feira</b> <b>25 jan</b>	<b>Sopa</b>	Abóbora			Abóbora
	<b>Prato</b>	Massa c/ Carne de Vitela			Massa c/ Soja
	<b>Vegetais</b>	Alface, Tomate, Pepino			Alface, Tomate, Pepino
	<b>Sobremesa</b>	Laranja, Maçã, Pera			Laranja, Maçã, Pera
	<b>Pão</b>	Pão Mistura			Pão Mistura
	<b>V. Calórico</b>				
	<b>Alergénicos</b>	Farinha			Soja, Farinha
<b>Terça-feira</b> <b>26 jan</b>	<b>Sopa</b>		Alho francês, Couve Flor		Alho francês, Couve Flor
	<b>Prato</b>		Peixe Frito (Verdinho) c/ Arroz de Feijão Seco		Seitan Grelhado c/ Arroz de Feijão Seco
	<b>Vegetais</b>		Alface, Tomate, Pepino		Alface, Tomate, Pepino
	<b>Sobremesa</b>		Banana, Maçã, Pera		Banana, Maçã, Pera
	<b>Pão</b>		Pão Mistura		Pão Mistura
	<b>V. Calórico</b>				
	<b>Alergénicos</b>		Farinha		Farinha
<b>Quarta-feira</b> <b>27 jan</b>	<b>Sopa</b>	Chuchu			Chuchu
	<b>Prato</b>	Frango Assado c/ Batata Frita			Beringela Gratinada c/ Batata Frita
	<b>Vegetais</b>	Alface, Tomate, Cenoura			Alface, Tomate, Cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Laranja, Maçã, Pera			Laranja, Maçã, Pera
	<b>Pão</b>	Pão Mistura			Pão Mistura
	<b>V. Calórico</b>				
	<b>Alergénicos</b>	Farinha			Farinha
<b>Quinta-feira</b> <b>28 jan</b>	<b>Sopa</b>		Courgette		Courgette
	<b>Prato</b>		Bacalhau C/ Natas		Gratinado de Tofu
	<b>Vegetais</b>		Alface, Tomate, Cenoura		Alface, Tomate, Cenoura
	<b>Sobremesa</b>		Tangerina, Pera, Maçã		Tangerina, Pera, Maçã
	<b>Pão</b>		Pão Mistura		Pão Mistura
	<b>V. Calórico</b>				
	<b>Alergénicos</b>		Leite, Farinha		Farinha
<b>Sexta-feira</b> <b>29 jan</b>	<b>Sopa</b>	Juliana			Juliana
	<b>Prato</b>	Massa à Bolonhesa			Massa à Bolonhesa Vegetariana
	<b>Vegetais</b>	Alface, Tomate, Couve Roxa			Alface, Tomate, Couve Roxa
	<b>Sobremesa</b>	Laranja, Maçã, Pera			Laranja, Maçã, Pera
	<b>Pão</b>	Pão Mistura			Pão Mistura
	<b>V. Calórico</b>				
	<b>Alergénicos</b>	Leite, Farinha			Farinha