



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária do Mogadouro

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório da Escola Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 19-09-2022 a 25-09-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	19 set	Sopa	Abóbora	Abóbora
		Prato	Carne de Vitela Estufada c/ Batata Cozida	Soja Estufada 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	Farinha	Farinha
Terça-feira	20 set	Sopa	Agrião e feijão branco	Agrião e feijão branco
		Prato	Pescada Estufada c/ Batata Cozida	Salteado de Legumes c/ Feijão Preto
		Vegetais	Alface, Tomate, Cenoura	Alface, Tomate, Cenoura
		Sobremesa	Morango, Maçã, Pera	Morango, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	34 Kcal	34 Kcal
		Alergénicos	Farinha	Farinha
Quarta-feira	21 set	Sopa	Creme de Cenoura	Creme de Cenoura
		Prato	Frango Assado c/ Arroz de Cenoura	Legumes no Forno
		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	22 set	Sopa	Alho-francês	Alho-francês
		Prato	Massa Gratinada c/ Atum e Ovo	Massa Gratinada Vegetariana
		Vegetais	Alface, Tomate, Pepino	Alface, Tomate, Pepino
		Sobremesa	Melão, Pera, Maçã	Melão, Maçã, Pera
		Pão	Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico	32 Kcal	32 Kcal
		Alergénicos	Farinha	Farinha
Sexta-feira	23 set	Sopa	Brócolos	Brócolos
		Prato	Bife c/ Cogumelos e Batata Frita	Soja c/ Cogumelos e Batata Frita
		Vegetais	Alface, Tomate, Couve Roxa	Alface, Tomate, Couve Roxa
		Sobremesa	Laranja, Maçã, Pera	Laranja, Maçã, Pera
		Pão		Pão Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		Farinha