



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária da Baixa da Banheira, Vale da Amoreira, Moita

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: RF - Refeitório Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 26-10-2020 a 01-11-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 26 out	Sopa	Canja com massinhas			
	Prato	Frango à Brás			
	Vegetais	Alface, pepino e tomate			
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico	946 Kcal			
	Alergénicos				
Terça-feira 27 out	Sopa		Creme de Cenoura		
	Prato		Feijoada de choco		
	Vegetais		Alface, cenoura e cebola		
	Sobremesa		Fruta da época(3 variedades)/Gelatina		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico		703 Kcal		
	Alergénicos				
Quarta-feira 28 out	Sopa	Agrião			
	Prato	Esparguete à Bolonhesa			
	Vegetais	Alface, pepino e tomate			
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico	795 Kcal			
	Alergénicos				
Quinta-feira 29 out	Sopa		Espinafres		
	Prato		Salada Russa com Atum e ovo		
	Vegetais		Alface, milho e tomate		
	Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico		994 Kcal		
	Alergénicos				
Sexta-feira 30 out	Sopa	LEGUMES			
	Prato	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura e ervilhas			
	Vegetais	Alface, pepino e tomate			
	Sobremesa	Mousse de Chocolate			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico	2647 Kcal			
	Alergénicos				