



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: 04-01-2021 a 10-01-2021

| | | Carne | Peixe | Dieta | Vegetariano |
|---------------|-----------|-------------|--|---|-------------|
| Segunda-feira | 04 jan | Sopa | Agrião | | |
| | | Prato | Esparguete à bolonhesa | | |
| | | Vegetais | Alface, pepino e tomate | | |
| | | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | |
| | | Pão | Pão de mistura | | |
| | | V. Calórico | 918 Kcal | | |
| | | Alergénicos | | | |
| Terça-feira | 05 jan | Sopa | | Creme de feijão | |
| | | Prato | | Pescada cozida com brocolos e ovo | |
| | | Vegetais | | Alface, milho e tomate | |
| | | Sobremesa | | Fruta da época (min. 3 variedades) | |
| | | Pão | | Pão de mistura | |
| | | V. Calórico | | 930 Kcal | |
| | | Alergénicos | | | |
| Quarta-feira | 06 jan | Sopa | Canja com massinhas | | |
| | | Prato | Frango assado com batata frita | | |
| | | Vegetais | Alface, pepino e tomate | | |
| | | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | |
| | | Pão | Pão de mistura | | |
| | | V. Calórico | 1096 Kcal | | |
| | | Alergénicos | | | |
| Quinta-feira | 07 jan | Sopa | | Creme de Cenoura | |
| | | Prato | | Grão com atum e ovo | |
| | | Vegetais | | Alface, milho e tomate | |
| | | Sobremesa | | Fruta da época(3 variedades)/Arroz Doce | |
| | | Pão | | Pão de mistura | |
| | | V. Calórico | | 763 Kcal | |
| | | Alergénicos | | | |
| Sexta-feira | 08 jan | Sopa | Espinafres | | |
| | | Prato | Carne de Porco estufada/assada com massa | | |
| | | Vegetais | Alface, pepino e tomate | | |
| | | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | |
| | | Pão | Pão de mistura | | |
| | | V. Calórico | 846 Kcal | | |
| | | Alergénicos | | | |