



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: 11-01-2021 a 17-01-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 11 jan	Sopa		Agrião		
	Prato		Douradinhos com arroz Primavera		
	Vegetais		Alface, pepino e tomate		
	Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico		892 Kcal		
	Alergénicos				
	Terça-feira 12 jan	Sopa	Espinafres		
Prato		Almôndegas estufadas c/esparguete e ervilhas			
Vegetais		Alface, milho e tomate			
Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)			
Pão		Pão de mistura			
V. Calórico		1051 Kcal			
Alergénicos					
Quarta-feira 13 jan		Sopa		Creme de Cenoura	
	Prato		Atum com feijão frade, cenoura, ovo		
	Vegetais		Alface, pepino e tomate		
	Sobremesa		Fruta da época(3 variedades)/Gelatina		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico		722 Kcal		
	Alergénicos				
	Quinta-feira 14 jan	Sopa	Juliana		
Prato		Rancho			
Vegetais		Alface, pepino e tomate			
Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)			
Pão		Pão de mistura			
V. Calórico		1086 Kcal			
Alergénicos					
Sexta-feira 15 jan		Sopa		Caldo verde	
	Prato		Solha frita com arroz tomate		
	Vegetais		Alface, milho e tomate		
	Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico		914 Kcal		
	Alergénicos				