



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: 15-02-2021 a 21-02-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	15 fev	Sopa		Espinafres	
		Prato		Salada Russa com Atum e ovo	
		Vegetais		Alface, pepino e tomate	
		Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico		961 Kcal	
		Alergénicos			
Terça-feira	16 fev	Sopa	Agrião		
		Prato	Bifanas porco com esparguete		
		Vegetais	Alface, pepino e tomate		
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico	942 Kcal		
		Alergénicos			
Quarta-feira	17 fev	Sopa		Creme de feijão	
		Prato		Pescada com molho tomate e batata frita	
		Vegetais		Alface, milho e tomate	
		Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico		1130 Kcal	
		Alergénicos			
Quinta-feira	18 fev	Sopa	Creme de Cenoura		
		Prato	CARNE DE PORCO ESTUFADA COM ERVILHAS, CENOURA E MACARRONETE		
		Vegetais	Alface, pepino e tomate		
		Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / iogurte aromas		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico	656 Kcal		
		Alergénicos			

EMENTAS DA SEMANA

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

Ano Escolar: 2020/2021

Setor: RF - Refeitório Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 15-02-2021 a 21-02-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Sexta-feira	19		Caldo verde		
	fev		Filetes pescada c/arroz cenoura		
	Sopa		Alface, pepino e tomate		
	Prato		Fruta da época (min. 3 variedades)		
	Vegetais		Pão de mistura		
	Sobremesa		999 Kcal		
	Pão				
V. Calórico					
Alergénicos					