



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: 08-02-2021 a 14-02-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	08 fev	Sopa	Agrião		
		Prato	Rissois de carne com arroz de cenoura		
		Vegetais	Alface, pepino e tomate		
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico	1012 Kcal		
		Alergénicos			
Terça-feira	09 fev	Sopa		Creme de feijão	
		Prato		Massada de peixe	
		Vegetais		Alface, milho e tomate	
		Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico		1047 Kcal	
		Alergénicos			
Quarta-feira	10 fev	Sopa	Creme de Cenoura		
		Prato	Grão com atum e ovo		
		Vegetais	Alface, pepino e tomate		
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico	905 Kcal		
		Alergénicos			
Quinta-feira	11 fev	Sopa	Canja com massinhas		
		Prato	Jardineira de frango		
		Vegetais	Alface, pepino e tomate		
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico	856 Kcal		
		Alergénicos			
Sexta-feira	12 fev	Sopa		Espinafres	
		Prato		Pescada com molho tomate e batata frita	
		Vegetais		Alface, pepino e tomate	
		Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico		1011 Kcal	
		Alergénicos			