



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: 01-03-2021 a 07-03-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 01 mar	Sopa	Creme de Cenoura			
	Prato	Ervilhas com ovos			
	Vegetais	Alface, pepino e tomate			
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico	925 Kcal			
	Alergénicos				
	Terça-feira 02 mar	Sopa		Espinafres	
Prato			Esparguete com atum		
Vegetais			Alface, milho e tomate		
Sobremesa			Fruta da época (min. 3 variedades)		
Pão			Pão de mistura		
V. Calórico			974 Kcal		
Alergénicos					
Quarta-feira 03 mar		Sopa	Creme de feijão		
	Prato	Folhados de queijo e fiambre			
	Vegetais	Alface, pepino e tomate			
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico	1237 Kcal			
	Alergénicos				
	Quinta-feira 04 mar	Sopa		Caldo verde	
Prato			Pescada frita com arroz tomate		
Vegetais			Alface, milho e tomate		
Sobremesa			Fruta da época(3 variedades)/iogurte aromas		
Pão			Pão de mistura		
V. Calórico			982 Kcal		
Alergénicos					
Sexta-feira 05 mar		Sopa	Espinafres		
	Prato	Massa com fiambre e legumes			
	Vegetais	Alface, pepino e tomate			
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico	841 Kcal			
	Alergénicos				