



**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:** 12-07-2021 a 18-07-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
<b>Terça-feira</b>	<b>13 jul</b>	<b>Sopa</b>	Espinafres		
		<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas c/esparguete e ervilhas		
		<b>Vegetais</b>	Alface, cenoura e cebola		
		<b>Sobremesa</b>	Fruta da época(3 variedades)/iogurte aromas		
		<b>Pão</b>	Pão de mistura		
		<b>V. Calórico</b>	848 Kcal		
		<b>Alergénicos</b>			
<b>Quarta-feira</b>	<b>14 jul</b>	<b>Sopa</b>		Caldo verde	
		<b>Prato</b>		Pescada cozida com brocolos e ovo	
		<b>Vegetais</b>		Alface, cenoura e cebola	
		<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (min. 3 variedades)	
		<b>Pão</b>		Pão de mistura	
		<b>V. Calórico</b>		943 Kcal	
		<b>Alergénicos</b>			
<b>Quinta-feira</b>	<b>15 jul</b>	<b>Sopa</b>	Creme de feijão		
		<b>Prato</b>	Panados de frango com arroz primavera		
		<b>Vegetais</b>	Alface, pepino e tomate		
		<b>Sobremesa</b>	Fruta da época(3 variedades)/Gelatina		
		<b>Pão</b>	Pão de mistura		
		<b>V. Calórico</b>	963 Kcal		
		<b>Alergénicos</b>			
<b>Sexta-feira</b>	<b>16 jul</b>	<b>Sopa</b>		Creme de Cenoura	
		<b>Prato</b>		Grão com atum e ovo	
		<b>Vegetais</b>		Alface, milho e tomate	
		<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (min. 3 variedades)	
		<b>Pão</b>		Pão de mistura	
		<b>V. Calórico</b>		938 Kcal	
		<b>Alergénicos</b>			