

EMENTAS DA SEMANA

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

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: RF - Refeitório Secundária

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 20-09-2021 a 26-09-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 20 set	Sopa	LEGUMES			
	Prato	Frango Guisado com esparguete, cenoura, ervilha			
	Vegetais	Alface, pepino e tomate			
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico	2300 Kcal			
	Alergénicos				
Terça-feira 21 set	Sopa		LEGUMES		
	Prato		Salada russa com atum		
	Vegetais		Alface, milho e tomate		
	Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)/Gelatina		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico		878 Kcal		
	Alergénicos				
Quarta-feira 22 set	Sopa	Grão com espinafres			
	Prato	Lombo porco estufado com arroz primavera			
	Vegetais	Alface, cenoura e cebola			
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico	1252 Kcal			
	Alergénicos				
Quinta-feira 23 set	Sopa		Agrião		
	Prato		Pescada cozida com brocolos e ovo		
	Vegetais		Alface, cenoura e couve roxa		
	Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico		791 Kcal		
	Alergénicos				
Sexta-feira 24 set	Sopa	Feijão vermelho c/couve lombarda			
	Prato	Panados de frango com macarronete			
	Vegetais	Alface, pepino e tomate			
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico	1201 Kcal			
	Alergénicos				