



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: 04-10-2021 a 10-10-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	04 out	Sopa	Agrião		
		Prato	Massa com fiambre e legumes		
		Vegetais	Alface, pepino e tomate		
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico	822 Kcal		
		Alergénicos			
Quarta-feira	06 out	Sopa		Feijão Verde	
		Prato		Caldeirada de peixe	
		Vegetais		Alface, milho e tomate	
		Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico		1105 Kcal	
		Alergénicos			
Quinta-feira	07 out	Sopa	LEGUMES		
		Prato	Arroz de frango		
		Vegetais	Alface, pepino e tomate		
		Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)/Gelatina		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico	795 Kcal		
		Alergénicos			
Sexta-feira	08 out	Sopa		Creme de Cenoura	
		Prato		Grão com atum	
		Vegetais		Alface, pepino e tomate	
		Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico		1005 Kcal	
		Alergénicos			