



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: 22-11-2021 a 28-11-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 22 nov	Sopa		Caldo verde		
	Prato		Salada russa com atum		
	Vegetais		Alface, pepino e tomate		
	Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico		1181 Kcal		
	Alergénicos				
Terça-feira 23 nov	Sopa	Canja com massinhas			
	Prato	Frango Guisado com esparguete, cenoura, ervilha			
	Vegetais	Alface, cenoura e cebola			
	Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)/Gelatina			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico	2135 Kcal			
	Alergénicos				
Quarta-feira 24 nov	Sopa		Feijão Verde		
	Prato		Solha frita com arroz tomate		
	Vegetais		Alface, pepino e tomate		
	Sobremesa		Fruta da época(3 variedades)/iogurte aromas		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico		570 Kcal		
	Alergénicos				
Quinta-feira 25 nov	Sopa	Espinafres			
	Prato	Esparguete à bolonhesa			
	Vegetais	Alface, cenoura e cebola			
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico	999 Kcal			
	Alergénicos				
Sexta-feira 26 nov	Sopa		Agrião		
	Prato		Pescada no forno c/molho tomate e batata cozida		
	Vegetais		Alface, pepino e tomate		
	Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico		992 Kcal		
	Alergénicos				