



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: 08-11-2021 a 14-11-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	08 nov	Sopa		Agrião	
		Prato		Massada de peixe	
		Vegetais		Alface, pepino e tomate	
		Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico		909 Kcal	
		Alergénicos			
Terça-feira	09 nov	Sopa	Caldo verde		
		Prato	Hamburguers vaca c/molho tomate e esparguete		
		Vegetais	Alface, milho e tomate		
		Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)/Gelatina		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico	900 Kcal		
		Alergénicos			
Quarta-feira	10 nov	Sopa		Creme de Cenoura	
		Prato		Grão com atum e ovo	
		Vegetais		Alface, milho e tomate	
		Sobremesa		Fruta da época(3 variedades)/iogurte aromas	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico		706 Kcal	
		Alergénicos			
Quinta-feira	11 nov	Sopa	Feijão Verde		
		Prato	feijoada à Portuguesa		
		Vegetais	Alface, pepino e tomate		
		Sobremesa	Fruta da época(3 variedades)/Gelatina		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico	705 Kcal		
		Alergénicos			
Sexta-feira	12 nov	Sopa		Espinafres	
		Prato		Douradinhos com arroz Primavera	
		Vegetais		Alface, pepino e tomate	
		Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico		911 Kcal	
		Alergénicos			