



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Crato

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 02/11/2020 a 08/11/2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	02 nov	Sopa		Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato		Bacalhau à Brás	Legumes à Brás
		Vegetais		Alface e tomate c/ oregãos	Alface e tomate c/ oregãos
		Sobremesa		Maçã	Maçã
		Pão		Pão semi-integral	Pão semi-integral
		V. Calórico		512 Kcal	543 Kcal
		Alergénicos		peixe, ovo, trigo	Aipo, trigo, trigo
Terça-feira	03 nov	Sopa			Espinafres e grão-de-bico
		Prato		Almondegas de vaca com arroz	Almôndegas de lentilhas e brócolos com arroz
		Vegetais		Alface e milho	Alface e tomate c/ oregãos
		Sobremesa		Uvas	Uvas
		Pão		Pão semi-integral	Pão semi-integral
		V. Calórico		681 Kcal	526 Kcal
		Alergénicos		trigo, ovo e leite, trigo	trigo, trigo
Quarta-feira	04 nov	Sopa		Creme de alface com abóbora aos cubinhos	Creme de alface com abóbora aos cubinhos
		Prato		Massa gratinada com atum e cenoura em molho de tomate	Massada de 3 feijões
		Vegetais		Alface e cenoura ralada	Alface e cenoura ralada
		Sobremesa		Banana	Banana
		Pão		Pão semi-integral	Pão semi-integral
		V. Calórico		598 Kcal	443 Kcal
		Alergénicos		Trigo, ovo, peixe, trigo	trigo, trigo
Quinta-feira	05 nov	Sopa			Legumes
		Prato		Empadão de carne, cenoura e puré de batata	Tirinhas de seitan salteadas com couve lombarda e puré de batata
		Vegetais		Alface e couve-roxa	Alface e couve-roxa
		Sobremesa		Mousse de chocolate	Marmelo cozido
		Pão		Pão semi-integral	Pão semi-integral
		V. Calórico		804 Kcal	561 Kcal
		Alergénicos		Trigo, ovo, trigo, leite, dióxido de enxofre e sulfitos, ovo, leite, trigo, trigo	aipo, trigo, soja, leite, dióxido de enxofre e sulfitos, trigo
Sexta-feira	06 nov	Sopa		Creme de cenoura com ovo	Creme de cenoura
		Prato		Pescada frita com arroz de tomate	Guisado de ervilhas, feijão-preto e cenoura com arroz de tomate
		Vegetais		Salada primavera	Salada primavera
		Sobremesa		Pera	Pera
		Pão		Pão semi-integral	Pão semi-integral
		V. Calórico		681 Kcal	547 Kcal
		Alergénicos		Ovo, peixe, trigo, ovo, trigo	trigo