

**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Município do Crato

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 26/10/2020 a 01/11/2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	26 out	Sopa	Caldo verde		Caldo verde
		Prato	Feijão-frade com batata, ovo, cenoura e atum		Salada de feijão-frade com batata, cenoura e tomate
		Vegetais	Alface e pimentos vermelhos		Alface e pimentos vermelhos
		Sobremesa	Maçã		Maçã
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico	685 Kcal		406 Kcal
		Alergénicos	Ovo, peixe, trigo		trigo
Terça-feira	27 out	Sopa	Creme de brócolos e feijão-vermelho		Creme de brócolos e feijão-vermelho
		Prato	Peito de peru no forno com laranja e arroz de açafraão		Seitan no forno com laranja e alecrim e arroz de açafraão
		Vegetais	Tomate e pepino		Tomate e pepino
		Sobremesa	Banana		Banana
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico	541 Kcal		471 Kcal
		Alergénicos	trigo		trigo, soja, trigo
Quarta-feira	28 out	Sopa	Macedónia de legumes		Macedónia de legumes
		Prato	Massada de peixe, tomate e pimentos		Massada de feijão-catarino, cogumelos, tomate e pimentos
		Vegetais	Alface e agrião		Alface e agrião
		Sobremesa	Uvas		Uvas
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico	519 Kcal		536 Kcal
		Alergénicos	Aipo, peixe, trigo, ovo, trigo		trigo, ovo, trigo
Quinta-feira	29 out	Sopa	Coentros		Coentros
		Prato	Espetadas de porco com batatas fritas		Espetadas de tofu com batatas fritas
		Vegetais	Espinafres cozidos		Espinafres cozidos
		Sobremesa	Doce da avó		Pera assada
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico	696 Kcal		520 Kcal
		Alergénicos	leite, ovo, trigo, trigo		soja, trigo
Sexta-feira	30 out	Sopa	Sopa de ovo		Legumes
		Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de milho		Beringela recheada com arroz, macedóniade legumes e cogumelos
		Vegetais	Alface e cenoura ralada		Alface e cenoura ralada
		Sobremesa	Tangerina		Tangerina
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico	582 Kcal		416 Kcal
		Alergénicos	Ovo, peixe, trigo, trigo		Aipo, Aipo, trigo