

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Crato

Ano Escolar: 2020/2021

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 05/10/2020 a 11/10/2020

			Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Terça-feira	06 out	Sopa		Creme de abóbora com feijão-verde		Creme de abóbora com feijão-verde
		Prato		Filetes de pescada com leite de coco e caril com massa tagliatelle		Legumes em leite de coco e caril com massa tagliatelle
		Vegetais		Alface, tomate e pepino		Alface, tomate e pepino
		Sobremesa		Salada de fruta		Salada de fruta
		Pão		Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico		488 Kcal		504 Kcal
		Alergénicos		trigo, ovo, dióxido de enxofre e sulfitos, Trigo		Trigo, ovo, dióxido de enxofre e sulfitos, Trigo
		Quarta-feira	07 out	Sopa	Sopa de agrião com massinhas	
Prato	Hambúrguer de aves no forno com salada russa					Hambúrguer de grão-de-bico e cenoura com salada russa
Vegetais	Alface e tomate c/ oregãos					Alface e tomate c/ oregãos
Sobremesa	Laranja					Maçã
Pão	Pão semi-integral					Pão semi-integral
V. Calórico	475 Kcal					461 Kcal
Alergénicos	Trigo e ovo, Trigo e ovo, Trigo					Trigo e ovo, Trigo, ovo e aipo, Trigo
Quinta-feira	08 out			Sopa		Sopa de ovo
		Prato		Carapaus grelhados c/ arroz de tomate		Alheira vegetariana grelhada com arroz de tomate e coentros
		Vegetais		Brócolos cozidos		Brócolos cozidos
		Sobremesa		Laranja		Laranja
		Pão		Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico		143 Kcal		531 Kcal
		Alergénicos		Trigo		aipo, Trigo e soja, Trigo
		Sexta-feira	09 out	Sopa	Alho-francês	
Prato	Feijoada de frango com arroz branco					Feijoada de cogumelos com arroz branco
Vegetais	Alface e tomate c/ oregãos					Alface e tomate c/ oregãos
Sobremesa	Maçã					Maçã
Pão	Pão semi-integral					Pão semi-integral
V. Calórico	446 Kcal					379 Kcal
Alergénicos	Trigo					Trigo

