



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Crato

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 16/11/2020 a 22/11/2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira <b>16 nov</b>	Sopa		Sopa de ovo		Legumes
	Prato		Dourada grelhada com batata vermelha e batata doce assadas		Tofu grelhado c/ batata assada no forno
	Vegetais		Couve flor e cenoura cozidas		Couve flor e cenoura cozidas
	Sobremesa		Laranja		Laranja
	Pão		Pão semi-integral		Pão semi-integral
	V. Calórico		674 Kcal		581 Kcal
	Alergénicos		Ovo, peixe, trigo		Aipo, Soja, trigo
Terça-feira <b>17 nov</b>	Sopa	Coentros			Coentros
	Prato	Esparguete à bolonhesa de aves c/ cubinhos de cenoura e queijo ralado			Esparguete à bolonhesa de lentilhas e cogumelos com cubinhos de cenoura
	Vegetais	Cogumelos salteados e salada de alface e pimentos			Cogumelos salteados e salada de alface e pimentos
	Sobremesa	Maçã			Maçã
	Pão	Pão semi-integral			Pão semi-integral
	V. Calórico	515 Kcal			434 Kcal
	Alergénicos	trigo, ovo e leite, trigo			Trigo, ovo, leite, trigo
Quarta-feira <b>18 nov</b>	Sopa		Caldo verde		Caldo verde
	Prato		Douradinhos no forno com arroz de açafraão		Arroz de açafraão c/ cogumelos e feijão verde
	Vegetais		Alface e tomate		Alface e tomate
	Sobremesa		Banana		Banana
	Pão		Pão semi-integral		Pão semi-integral
	V. Calórico		564 Kcal		639 Kcal
	Alergénicos		peixe, trigo, ovo, trigo		trigo
Quinta-feira <b>19 nov</b>	Sopa	Canja de galinha			Espinafres e grão-de-bico
	Prato	Peito de peru no forno com laranja e massa farfalle			Seitan no forno com laranja e alecrim e massa farfalle
	Vegetais	Brócolos cozidos			Brócolos cozidos
	Sobremesa	Gelatina de morango			Gelatina vegetal
	Pão	Pão semi-integral			Pão semi-integral
	V. Calórico	510 Kcal			422 Kcal
	Alergénicos	Trigo, ovo, trigo, ovo, frutos de casca rija, dióxido de enxofre e sulfitos, trigo			Trigo, Frutos de casca rija, dióxido de enxofre e sulfitos, trigo

**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Município do Crato

Ano Escolar: 2020/2021

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 16/11/2020 a 22/11/2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
<b>Sexta-feira</b>	<b>20 nov</b>	<b>Sopa</b>	Agrião com feijão-manteiga		Agrião com feijão-manteiga
		<b>Prato</b>	Feijão-frade com atum, batata, ovo e cenoura		Salada de feijão-frade com batata, cenoura e tomate
		<b>Vegetais</b>	Alface, cenoura e milho		Alface, cenoura e milho
		<b>Sobremesa</b>	Tangerina		Tangerina
		<b>Pão</b>	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		<b>V. Calórico</b>	708 Kcal		429 Kcal
		<b>Alergênicos</b>	ovo, peixe, trigo		trigo