

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Crato

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 19/10/2020 a 25/10/2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	19 out	Sopa	Agrião com grão-de-bico		Agrião com grão-de-bico
		Prato	Bifes de peru de cebolada com arroz de caril		Bifes de seitan de cebolada com arroz de caril
		Vegetais	Tomate e pepino		Tomate e pepino
		Sobremesa	Abacaxi		Abacaxi
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico	513 Kcal		462 Kcal
		Alergénicos	trigo		Trigo, soja, trigo
Terça-feira	20 out	Sopa		Nabiça	Nabiça
		Prato		Salmão grelhado com puré de batata	Empadão de legumes
		Vegetais		Alface e cenoura ralada	Alface e cenoura ralada
		Sobremesa		Melo	Melo
		Pão		Pão semi-integral	Pão semi-integral
		V. Calórico		666 Kcal	602 Kcal
		Alergénicos		peixe, trigo, leite, dióxido de enxofre, sulfitos, trigo	Trigo, leite, dióxido de enxofre, sulfitos, trigo
Quarta-feira	21 out	Sopa	Canja de galinha		Legumes
		Prato	Frango assado com ervas aromáticas e limão e massa fusilli		Rancho vegetariano
		Vegetais	Alface e milho		Alface e milho
		Sobremesa	Tangerina		Tangerina
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico	485 Kcal		491 Kcal
		Alergénicos	Trigo, ovo, trigo, ovo, trigo		Aipo, Trigo, ovo, trigo
Quinta-feira	22 out	Sopa		Puré de feijão-branco com espinafres	Puré de feijão-branco com espinafres
		Prato		Filetes de perca com arroz primavera (milho, ervilhas e cenoura)	Arroz primavera (milho, ervilhas, cenoura e feijão-catarino)
		Vegetais		Brócolos cozidos	Brócolos cozidos
		Sobremesa		Profiteroles com chocolate	Maçã assada
		Pão		Pão semi-integral	Pão semi-integral
		V. Calórico		580 Kcal	461 Kcal
		Alergénicos		Peixe, trigo, ovo, leite, trigo	trigo

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Crato

Ano Escolar: 2020/2021

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 19/10/2020 a 25/10/2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Sexta-feira 23 out	Sopa	Repolho			Repolho
	Prato	Esparguete à bolonhesa de vitela com cubinhos de cenoura			Esparguete à bolonhesa de lentilhas e cogumelos com cubinhos de cenoura
	Vegetais	Alface e couve-roxa			Alface e couve-roxa
	Sobremesa	Pera			Pera
	Pão	Pão semi-integral			Pão semi-integral
	V. Calórico	496 Kcal			437 Kcal
	Alergênicos	trigo, ovo, trigo			Trigo, ovo, leite, trigo