



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Crato

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 23/11/2020 a 29/11/2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 23 nov	Sopa	Creme de cenoura			Creme de cenoura
	Prato	Hamburguer de aves no forno com arroz			Cogumelos grelhados com arroz e feijão-preto
	Vegetais	Alface e cenoura ralada			Alface e cenoura ralada
	Sobremesa	Serradura			Gelatina vegetal
	Pão	Pão semi-integral			Pão semi-integral
	V. Calórico	775 Kcal			465 Kcal
	Alergénicos	trigo, ovo, ovo, leite, trigo, trigo			Frutos de casca rija, dióxido de enxofre e sulfitos, trigo
Terça-feira 24 nov	Sopa		Espinafres com massa cotovelos		Espinafres com massa cotovelos
	Prato		Salmão grelhado com puré de batata		Empadão de legumes (puré de batata, cenoura, feijão-verde, lentilhas e tomate)
	Vegetais		Brócolos cozidos		Brócolos cozidos
	Sobremesa		Uvas		Uvas
	Pão		Pão semi-integral		Pão
	V. Calórico		714 Kcal		424 Kcal
	Alergénicos		Trigo, ovo, peixe, trigo, leite, dióxido de enxofre, sulfitos, trigo		Trigo, ovo, trigo, leite, dióxido de enxofre, sulfitos
Quarta-feira 25 nov	Sopa	Creme de feijão-vermelho			Creme de feijão-vermelho
	Prato	Pizza de fiambre e queijo			Massada de 3 feijões
	Vegetais	Alface e beterraba ralada			Alface e beterraba ralada
	Sobremesa	Tangerina			Tangerina
	Pão	Pão semi-integral			Pão semi-integral
	V. Calórico	639 Kcal			429 Kcal
	Alergénicos	trigo, ovo, leite, trigo			trigo, trigo
Quinta-feira 26 nov	Sopa		Abóbora e feijão-verde		Abóbora e feijão-verde
	Prato		Carapaus grelhados com ovo cozido e batata a murro		Salada mexicana (batata, feijão-vermelho, milho, ervilhas e cenoura)
	Vegetais		Couve-de-bruxelas cozidas		Couve-de-bruxelas cozidas
	Sobremesa		Banana		Banana
	Pão		Pão semi-integral		Pão semi-integral
	V. Calórico		672 Kcal		649 Kcal
	Alergénicos		peixe, ovo, trigo		trigo

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Crato

Ano Escolar: 2020/2021

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 23/11/2020 a 29/11/2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Sexta-feira 27 NOV	Sopa	Legumes			Legumes
	Prato	Entremada com arroz de milho			Feijão preto e chuchu estufados com arroz de tomate e coentros
	Vegetais	Couve lombarda e cenoura cozidas			Couve lombarda e cenoura cozidas
	Sobremesa	Laranja			Laranja
	Pão	Pão semi-integral			Pão semi-integral
	V. Calórico	938 Kcal			427 Kcal
	Alergênicos	Aipo, trigo			aipo, trigo