

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Crato

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 28/09/2020 a 04/10/2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	28 set	Sopa		Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato		Salmão grelhado c/ batata assada no forno	Tofu grelhado c/ batata assada no forno
		Vegetais		Feijão verde cozido	Feijão verde cozido
		Sobremesa		Maçã	Maçã
		Pão		Pão semi-integral	Pão semi-integral
		V. Calórico		659 Kcal	563 Kcal
		Alergénicos		peixe, Trigo	Soja, Trigo
Terça-feira	29 set	Sopa	Nabiça com feijão branco		Nabiça com feijão branco
		Prato	Esparguete à bolonhesa de aves c/ cubinhos de cenoura e queijo ralado		Esparguete à bolonhesa de lentilhas e cogumelos c/ cubinhos de cenoura
		Vegetais	Alface, tomate e milho		Alface, tomate e milho
		Sobremesa	Pêra		Pêra
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico	546 Kcal		465 Kcal
		Alergénicos	trigo, ovo e leite, Trigo		Trigo, ovo e leite, Trigo
Quarta-feira	30 set	Sopa		Batata doce e espinafres	Batata doce e espinafres
		Prato		Arroz de bacalhau com feijão vermelho	Caçorola de arroz c/ legumes de inverno
		Vegetais		Alface e tomate c/ oregãos	Alface e tomate c/ oregãos
		Sobremesa		Clementina	Clementina
		Pão		Pão semi-integral	Pão semi-integral
		V. Calórico		444 Kcal	573 Kcal
		Alergénicos		peixe, Trigo	Trigo
Quinta-feira	01 out	Sopa	Creme de coentros com feijão manteiga		Creme de coentros com feijão manteiga
		Prato	Bifinhos de peru grelhados c/ limão e ervas aromáticas e puré de batata		Bifinhos de seitan de cebolada c/ puré de batata
		Vegetais	Esparregado de espinafres		Esparregado de espinafres
		Sobremesa	Gelado de leite		maçã assada
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico	676 Kcal		532 Kcal
		Alergénicos	Trigo, leite, dióxido de enxofre e sulfitos, trigo, leite, Trigo		Soja e trigo, trigo, Trigo



		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Sexta-feira	02 out	Sopa	Repolho		Repolho
		Prato	Maruca gratinada c/ brócolos e abóbora no forno c/ massa farfalle		Cogumelos gratinados c/ grão de bico, brócolos e abóbora no forno c/ massa farfalle
		Vegetais	Alface, tomate e pimentos assados		Alface, tomate e pimentos assados
		Sobremesa	Uvas		Uvas
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico	535 Kcal		426 Kcal
		Alergênicos	Peixe, trigo, ovo, Trigo		Trigo e ovo, Trigo

