



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

135239 - Agrupamento de Escolas do Crato

Rua da Fonte do Crespo - Apartado 28

7430-909 Crato

N.I.F: 600078884

Telefone: 245990010 E-mail: secretaria.aec@cm-crato.pt

EMENTAS
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Crato

Ano Escolar: 2020/2021

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 09/11/2020 a 15/11/2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano	
Segunda-feira	09 nov	Sopa			Creme de abóbora com coentros	
		Prato			Jardineira de frango	
		Vegetais			Alface, tomate e beterraba	
		Sobremesa			Maçã	
		Pão			Pão semi-integral	
		V. Calórico			609 Kcal	
		Alergénicos			trigo	
Terça-feira	10 nov	Sopa	Macedónia de legumes		Macedónia de legumes	
		Prato	Arroz de tamboril		Empadão de arroz, lentilhas, cenoura e milho	
		Vegetais	Salada de cenoura e couve ripadas		Salada de cenoura e couve ripadas	
		Sobremesa	Abacaxi		Abacaxi	
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral	
		V. Calórico	446 Kcal		457 Kcal	
		Alergénicos	peixe, trigo		trigo	
Quarta-feira	11 nov	Sopa			Alho-francês	
		Prato			Ranchinho (carne de porco aos cubos, massa penne, grão-de-bico e couve lombarda)	Ranchinho vegetariano (tofu, massa penne, grão-de-bico e couve lombarda)
		Vegetais			Alface e cenoura ralada	Alface e cenoura ralada
		Sobremesa			Banana	Banana
		Pão			Pão semi-integral	Pão semi-integral
		V. Calórico			620 Kcal	605 Kcal
		Alergénicos			trigo, ovo, trigo	trigo, soja, ovo, trigo
Quinta-feira	12 nov	Sopa	Creme de ervilhas		Creme de ervilhas	
		Prato	Caldeirada de chocos		Caldeirada de cogumelos	
		Vegetais	Alface, tomate e pepino		Alface, tomate e pepino	
		Sobremesa	logurte		Gelatina vegetal	
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral	
		V. Calórico	518 Kcal		359 Kcal	
		Alergénicos	moluscos, leite, trigo		Frutos de casca rija, dióxido de enxofre e sulfitos, trigo	
Sexta-feira	13 nov	Sopa			Juliana	
		Prato			Arroz de pato	Arroz de legumes (feijão-vermelho, brócolos e abóbora)
		Vegetais			Esparregado de espinafres	Esparregado de espinafres
		Sobremesa			Tangerina	Tangerina
		Pão			Pão semi-integral	Pão semi-integral
		V. Calórico			573 Kcal	
		Alergénicos			trigo, trigo	