



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

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 07-06-2021 a 13-06-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano	
Segunda-feira	07 jun	Sopa			Creme de ervilhas	
		Prato			Douradinhos de peixe no forno com arroz xau-xau	Creme de ervilhas
		Vegetais			Alface e tomate	Guisado de ervilhas, feijão-preto e cenoura com arroz de tomate
		Sobremesa			Maçã	Alface e tomate
		Pão			Pão semi-integral	Maçã
		V. Calórico			544 Kcal	Pão semi-integral
		Alergénicos			peixe, trigo, ovo, trigo	533 Kcal
					trigo	
Terça-feira	08 jun	Sopa			Batata doce e espinafres	
		Prato			Bifinhos de peru à Mexicana com esparguete	Batata doce e espinafres
		Vegetais			Alface e cenoura ralada	Bolonhesa de lentilhas e cogumelos
		Sobremesa			Pera	Alface e cenoura ralada
		Pão			Pão semi-integral	Pera
		V. Calórico			514 Kcal	Pão semi-integral
		Alergénicos			sulfitos, trigo, ovo, trigo	422 Kcal
					trigo, trigo	
Quarta-feira	09 jun	Sopa			Caldo verde	
		Prato			Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura e brócolos)	Caldo verde
		Vegetais			Brócolos e cenoura cozida	Legumes assados no forno com batata
		Sobremesa			Mousse de chocolate	Brócolos e cenoura cozida
		Pão			Pão semi-integral	Maçã assada
		V. Calórico			736 Kcal	Pão semi-integral
		Alergénicos			peixe, ovo, ovo, leite, trigo, trigo	668 Kcal
					aipo, trigo	
Sexta-feira	11 jun	Sopa			Creme de couve-flor	
		Prato			Carne de porco à Alentejana	Creme de couve-flor
		Vegetais			Alface e tomate	Tirinhas de seitan salteadas com couve lombarda e puré de batata
		Sobremesa			Melão	Alface e tomate
		Pão			Pão semi-integral	Melão
		V. Calórico			626 Kcal	Pão semi-integral
		Alergénicos			trigo	493 Kcal
					trigo, soja, leite, dióxido de enxofre e sulfitos, trigo	

