



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Crato

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 14/09/2020 a 20/09/2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	14 set	Sopa		Creme de abóbora com coentros	Creme de abóbora com coentros
		Prato		Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de macedónia	Beringela recheada com arroz, macedóniade legumes e cogumelos
		Vegetais		Alface e tomate c/ oregãos	Alface e tomate c/ oregãos
		Sobremesa		Melancia	Melancia
		Pão		Pão semi-integral	Pão semi-integral
		V. Calórico		528 Kcal	403 Kcal
		Alergénicos		Trigo, peixe, ovo e aipo, Trigo	Aipo, Trigo
Terça-feira	15 set	Sopa	Feijão Verde		Feijão Verde
		Prato	Empadão de batata, frango e cenoura		Empadão de batata, seitan e cenoura
		Vegetais	Alface, tomate e couve-roxa		Alface, tomate e couve-roxa
		Sobremesa	Maçã		Maçã
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico	552 Kcal		480 Kcal
		Alergénicos	Ovo, Trigo		Trigo e soja, Trigo
Quarta-feira	16 set	Sopa		Espinafres	Espinafres
		Prato		Lombos de perca no forno c/ crosta de broa de milho e massa fusilli	Massa fusilli c/ feijão vermelho, couve e milho no forno com crosta de broa de milho
		Vegetais		Legumes salteados	Legumes salteados
		Sobremesa		Melão	Melão
		Pão		Pão semi-integral	Pão semi-integral
		V. Calórico		500 Kcal	584 Kcal
		Alergénicos		Trigo, peixe e ovo, Aipo, Trigo	Trigo e ovo, Aipo, Trigo
Quinta-feira	17 set	Sopa	Creme de alho francês c/ grão de bico		Creme de alho francês c/ grão de bico
		Prato	Arroz à valenciana		Feijão preto e chuchu estufados com arroz de tomate e coentros
		Vegetais	Alface, tomate e pimentos assados		Alface, tomate e pimentos assados
		Sobremesa	profiteroles com chocolate		Gelatina vegetal
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico	572 Kcal		464 Kcal
		Alergénicos	Marisco (crustáceos), moluscos, dióxido de enxofre, sulfitos e mostarda, Trigo, ovo e leite, Trigo		Frutos de casca rija, dióxido de enxofre e sulfitos, Trigo

A Diabeta
Lúcia Fernandes

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Crato

Ano Escolar: 2020/2021

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 14/09/2020 a 20/09/2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Sexta-feira	18 set	Sopa	Caldo verde		Caldo verde
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo, cebola e azeitonas)		Tofu à Gomes de Sá (tofu, batata, alho francês e azeitonas)
		Vegetais	Alface, tomate e pepino		Alface, tomate e pepino
		Sobremesa	Pêra		Pêra
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico	503 Kcal		488 Kcal
		Alergênicos	Peixe, ovo e tremoços, Trigo		Soja, ovo e tremoços, Trigo

*d. Diretora
Lucia gomes*