

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Crato

Ano Escolar: 2020/2021

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 21/09/2020 a 27/09/2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	21 set	Sopa	Creme de brócolos	Creme de brócolos	Creme de brócolos
		Prato	Peito de peru com laranja no forno e esparguete	Peito de peru no forno c/ laranja e massa s/ trigo e ovo	Bolonhesa de lentilhas e cogumelos
		Vegetais	Salada de alface, tomate e couve de bruxelas cozidas	Salada de alface, tomate e couve de bruxelas cozidas	Salada de alface, tomate e couve de bruxelas cozidas
		Sobremesa	Meloa	Meloa	Meloa
		Pão	Pão semi-integral	Pão semi-integral	Pão semi-integral
		V. Calórico	472 Kcal	472 Kcal	421 Kcal
		Alergénicos	Trigo e ovo, Trigo	Trigo	trigo, Trigo
Terça-feira	22 set	Sopa		Macedónia de legumes	Macedónia de legumes
		Prato		Empadão de arroz, atum e abóbora	Empadão de arroz, perca e abóbora
		Vegetais		Alface, tomate e milho	Alface, tomate e milho
		Sobremesa		Banana	Banana
		Pão		Pão semi-integral	Pão semi-integral
		V. Calórico		647 Kcal	540 Kcal
		Alergénicos		Peixe e leite, Trigo	peixe e leite, Trigo
Quarta-feira	23 set	Sopa	Canja de galinha	Canja de galinha	Legumes
		Prato	Frango assado com ervas aromáticas e limão e batata frita	Frango assado com ervas aromáticas e limão e batata frita	Jardineira de seitan
		Vegetais	Alface, rúcula e tomate	Alface, rúcula e tomate	Alface, rúcula e tomate
		Sobremesa	Uvas	Uvas	Uvas
		Pão	Pão semi-integral	Pão semi-integral	Pão semi-integral
		V. Calórico	672 Kcal	672 Kcal	566 Kcal
		Alergénicos	Trigo e ovo, Trigo	Trigo e ovo, Trigo	aipo, trigo e soja, Trigo
Quinta-feira	24 set	Sopa	Puré de grão de bico com cenoura aos cubos	Puré de grão de bico com cenoura aos cubos	Puré de grão de bico com cenoura aos cubos
		Prato	Massada de chocos	Massada (massa s/ trigo e ovo) de sardinhas em conserva e tomate	Massada de 3 feijões
		Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba	Salada de alface, tomate e beterraba	Salada de alface, tomate e beterraba
		Sobremesa	Arroz doce	maçã assada	maçã assada
		Pão	Pão semi-integral	Pão semi-integral	Pão semi-integral
		V. Calórico	571 Kcal	538 Kcal	441 Kcal
		Alergénicos	Peixe, trigo, moluscos e camarão, ovo e leite, Trigo	peixe, Trigo	trigo, Trigo

Luís de Sousa
17/09/2020
Município de Escolas do Crato
Prof. Ana Maria Ferreira

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Crato

Ano Escolar: 2020/2021

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 21/09/2020 a 27/09/2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Sexta-feira	25 set	Sopa	Couve lombarda	Couve lombarda	Couve lombarda
		Prato	Guisado de carne de vaca com cogumelos e arroz de açafrão	Guisado de carne de vaca com cogumelos e arroz de açafrão	Arroz de açafrão c/ cogumelos e feijão verde
		Vegetais	Salada de alface, tomate e couve flor	Salada de alface, tomate e couve flor	Salada de alface, tomate e couve flor
		Sobremesa	Melancia	Melancia	Melancia
		Pão	Pão semi-integral	Pão semi-integral	Pão semi-integral
		V. Calórico	612 Kcal	612 Kcal	612 Kcal
		Alergênicos	leite e ovo, Trigo	leite e ovo, Trigo	leite e ovo, Trigo

