

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária de Muralhas do Minho, Valença

Ano Escolar: 2017/2018

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 27-11-2017 a 03-12-2017

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 27 nov	Sopa	Sopa Camponesa			Sopa Camponesa
	Prato	Almondegas c/ esparguete			Empadão de Legumes e lentilhas
	Vegetais	Legumes salteados			Legumes salteados
	Sobremesa	fruta variada			fruta variada
	Pão	Broa+pao			Broa+pao
	V. Calórico	271 Kcal			410 Kcal
	Alergénicos				
Terça-feira 28 nov	Sopa		Sopa de Legumes		Sopa de Legumes
	Prato		Pescada á Marinheiro c/ arroz de açafraão		Cogumelos Estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho
	Vegetais		Legumes salteados		
	Sobremesa		fruta variada		fruta variada
	Pão		Broa+pao		Broa+pao
	V. Calórico		443 Kcal		346 Kcal
	Alergénicos				
Quarta-feira 29 nov	Sopa	Creme de cenoura			Creme de cenoura
	Prato	Bife de Vitela c/ batatas e feijão			Legumes Salteados c/ broa e batata gratinada com salsa
	Vegetais	Legumes salteados			
	Sobremesa	fruta variada			fruta variada
	Pão	Broa+pao			Broa+pao
	V. Calórico	361 Kcal			406 Kcal
	Alergénicos				
Quinta-feira 30 nov	Sopa		Sopa de Abobora e Tronchuda		Sopa de Abobora e Tronchuda
	Prato		Bacalhau á Gomes de Sá		Feijoada de Cogumelos c/arroz branco
	Vegetais		Legumes salteados		
	Sobremesa		fruta variada		fruta variada
	Pão		Broa+pao		Broa+pao
	V. Calórico		467 Kcal		587 Kcal
	Alergénicos				

Afixar
22/11/2017

