



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO

150587 - Escolas de Muralhas do Minho, Valença

Avenida da Juventude  
4930-599 Valença do Minho

N.I.F: 600079244

Telefone: 251809760 E-mail: geral@muralhasdominho.com

EMENTAS  
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

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

Ano Escolar: 2017/2018

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 15-01-2018 a 21-01-2018

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	15 jan	Sopa	Creme de cenoura		Creme de cenoura
		Prato	Esparguete á Bolonhesa		Esparguete Vegetariano
		Vegetais	Legumes salteados		Legumes salteados
		Sobremesa	fruta variada		fruta variada
		Pão	Broa+pao		Broa+pao
		V. Calórico	529 Kcal		457 Kcal
		Alergénicos			
Terça-feira	16 jan	Sopa	Sopa de Legumes		Sopa de Legumes
		Prato	Solha c/ arroz de feijão		Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda
		Vegetais	Legumes salteados		
		Sobremesa	fruta variada		fruta variada
		Pão	Broa+pao		Broa+pao
		V. Calórico	161 Kcal		179 Kcal
		Alergénicos			
Quarta-feira	17 jan	Sopa	Sopa Juliana		Sopa Juliana
		Prato	Coelho á caçador c/ batatas no forno		Feijoada de Cogumelos c/arroz branco
		Vegetais	Legumes salteados		
		Sobremesa	fruta variada		fruta variada
		Pão	Broa+pao		Broa+pao
		V. Calórico	476 Kcal		594 Kcal
		Alergénicos			
Quinta-feira	18 jan	Sopa	Sopa de hortaliça		Sopa de hortaliça
		Prato	Pescada Dourada c/ salada Russa		Grão - de- bico estufado com caril e massa fusilli
		Vegetais	Legumes salteados		
		Sobremesa	fruta variada		fruta variada
		Pão	Broa+pao		Broa+pao
		V. Calórico	447 Kcal		622 Kcal
		Alergénicos			
Sexta-feira	19 jan	Sopa	Sopa Camponesa		Sopa Camponesa
		Prato	Frango Estufado c/esparguete		Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas
		Vegetais	Legumes salteados		
		Sobremesa	fruta variada		fruta variada
		Pão	Broa+pao		Broa+pao
		V. Calórico	271 Kcal		317 Kcal
		Alergénicos			

*Afixar*  
*10/01/2018*  
*[Signature]*



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO

150587 - Escolas de Muralhas do Minho, Valença

Avenida da Juventude  
4930-599 Valença do Minho

N.I.F: 600079244

Telefone: 251809760 E-mail: geral@muralhasdominho.com

**EMENTAS  
SEMANA**

EMENTAS DA SEMANA

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

Ano Escolar: 2017/2018

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 22-01-2018 a 28-01-2018

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	22 jan	Sopa	Sopa de Abobora e Tronchuda		Sopa de Abobora e Tronchuda
		Prato	Massa c/ atum		Massa Macarronete com estufado de legumes chineses
		Vegetais	Legumes salteados		
		Sobremesa	fruta variada		fruta variada
		Pão	Broa+pao		Broa+pao
		V. Calórico	246 Kcal		392 Kcal
		Alergénicos			
Terça-feira	23 jan	Sopa	Sopa de Legumes		Sopa de Legumes
		Prato	Carne estufada c/ arroz e feijão preto		Legumes Salteados c/ broa e batata gratinada com salsa
		Vegetais	Legumes salteados		
		Sobremesa	fruta variada		fruta variada
		Pão	Broa+pao		Broa+pao
		V. Calórico	200 Kcal		383 Kcal
		Alergénicos			
Quarta-feira	24 jan	Sopa	Sopa de feijão		Sopa de feijão
		Prato	Maruca á Marinheiro		Estufado de cogumelos com tomate, feijão branco e arroz
		Vegetais	Legumes salteados		
		Sobremesa	fruta variada		fruta variada
		Pão	Broa+pao		Broa+pao
		V. Calórico	439 Kcal		556 Kcal
		Alergénicos			
Quinta-feira	25 jan	Sopa	Creme de cenoura		Creme de cenoura
		Prato	Bife de Peru c/massa espiral e cogumelos		Mistura de legumes chineses, ervilhas e milho com esparguete
		Vegetais	Legumes salteados		
		Sobremesa	fruta variada		fruta variada
		Pão	Broa+pao		Broa+pao
		V. Calórico	391 Kcal		414 Kcal
		Alergénicos			
Sexta-feira	26 jan	Sopa	Sopa de Coração		Sopa de Coração
		Prato	Bacalhau á Gomes de Sá		Massa de favas com legumes (cenoura,couve e ervilhas)
		Vegetais	Legumes salteados		
		Sobremesa	fruta variada		fruta variada
		Pão	Broa+pao		Broa+pao
		V. Calórico	488 Kcal		477 Kcal
		Alergénicos			

Afixada em 10-01-2018  
+ Adjunto  
Cláudia