



**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

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 04-12-2017 a 10-12-2017

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 04 dez	Sopa	Sopa Juliana			Sopa Juliana
	Prato	Esparguete á Bolonhesa			Empadão de Legumes e lentilhas
	Vegetais	Legumes salteados			
	Sobremesa	fruta variada			fruta variada
	Pão	Broa+pao			Broa+pao
	V. Calórico	514 Kcal			415 Kcal
	Alergénicos				
Terça-feira 05 dez	Sopa		Sopa de feijão		Sopa de feijão
	Prato		Peixe espada c/ arroz de tomate		Legumes Salteados c/ broa e batata gratinada com salsa
	Vegetais		Legumes salteados		
	Sobremesa		fruta variada		fruta variada
	Pão		Broa+pao		Broa+pao
	V. Calórico		444 Kcal		377 Kcal
	Alergénicos				
Quarta-feira 06 dez	Sopa	Sopa de Abobora e Tronchuda			Sopa de Abobora e Tronchuda
	Prato	Rojões c/batatas			Feijoada de Cogumelos c/arroz branco
	Vegetais	Legumes salteados			
	Sobremesa	fruta variada			fruta variada
	Pão	Broa+pao			Broa+pao
	V. Calórico	429 Kcal			587 Kcal
	Alergénicos				
Quinta-feira 07 dez	Sopa		Sopa Camponesa		Sopa Camponesa
	Prato		Dourada c/batata cozida		Estufado de cogumelos com massa macarronete e jardineira de legumes
	Vegetais		Legumes salteados		
	Sobremesa		fruta variada		fruta variada
	Pão		Broa+pao		Broa+pao
	V. Calórico		441 Kcal		199 Kcal
	Alergénicos				

O Dinho
Afixe de em
29/11/2017