

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO	171037 - Agrupamento Escolas Ordem de Santiago, Setúbal Avenida da Bela Vista 2910-421 Setúbal N.I.F: 600074463 Telefone: 265739703 E-mail: aveosbelavista@gmail.com	EMENTAS SEMANA
---	---	-----------------------

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica e Secundária Ordem de Santiago, Setúbal	Ano Escolar: 2020/2021
Sector: Refeitório sede	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 12-10-2020 a 18-10-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	12 out	Sopa	Creme de cenoura com massinhas		
		Prato	Atum com feijão frade		
		Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	769 Kcal		
		Alergénicos	Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixe		
Terça-feira	13 out	Sopa	Minestrone		
		Prato	Arroz de aves		
		Vegetais	Alface, couve em juliana e milho		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	650 Kcal		
		Alergénicos	Cereais que contêm glúten		
Quarta-feira	14 out	Sopa	Feijão vermelho com couve-lombarda		
		Prato	Red-fish no forno com ervas aromáticas e batata cozida		
		Vegetais	Alface, milho e tomate		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	254 Kcal		
		Alergénicos			
Quinta-feira	15 out	Sopa	Macedónia de legumes		
		Prato	Perna de Porco no forno/estufada e esparguete		
		Vegetais	Alface, beterraba e pepino		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	204 Kcal		
		Alergénicos	Cereais que contêm glúten		
Sexta-feira	16 out	Sopa	Creme de couve-flor		
		Prato	Medalhões de Peixe escamudo de cebolada e batata cozida		
		Vegetais	Alface, cenoura e tomate		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	208 Kcal		
		Alergénicos			