

 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: 19-10-2020 a 25-10-2020

		Carne		Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	19 out	Sopa	Alho-francês com cenoura			
		Prato	Febras de porco grelhadas/estufadas com esparguete			
		Vegetais	Alface, beterraba e pepino			
		Sobremesa	Fruta da Época			
		Pão	Pão de Mistura			
		V. Calórico	598 Kcal			
		Alergénicos				
Terça-feira	20 out	Sopa		Creme de ervilhas e cenoura		
		Prato		Carapau frito/ barrinhas de pescada no forno e arroz de tomate		
		Vegetais		Cenoura, milho e tomate		
		Sobremesa		Fruta da Época		
		Pão		Pão de Mistura		
		V. Calórico		227 Kcal		
		Alergénicos				
Quarta-feira	21 out	Sopa	Couve-branca			
		Prato	Frango assado com esparguete e orégãos			
		Vegetais	Alface, cenoura e curgete			
		Sobremesa	Fruta da Época			
		Pão	Pão de Mistura			
		V. Calórico	527 Kcal			
		Alergénicos				
Quinta-feira	22 out	Sopa		Espinafres com cenoura		
		Prato		Palmeta no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa		
		Vegetais		Alface, cenoura e tomate		
		Sobremesa		Fruta da Época		
		Pão		Pão de Mistura		
		V. Calórico		535 Kcal		
		Alergénicos		Peixe		
Sexta-feira	23 out	Sopa	Grelas			
		Prato	Chili com arroz de branco			
		Vegetais	Tomate, alface e beterraba			
		Sobremesa	Fruta da Época			
		Pão	Pão de Mistura			
		V. Calórico	884 Kcal			
		Alergénicos	Cereais que contêm glúten, Soja, Dióxido de enxofre e sulfitos			