

 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 Setor: Refeitório sede	Entidade: Escola Básica e Secundária Ordem de Santiago, Setúbal Tipo Refeição: Almoço	Ano Escolar: 2020/2021 Semana: 28-09-2020 a 04-10-2020
--	--	---

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	28 set	Sopa	Juliana		
		Prato	Massa tricolor de cavala com ervilhas e cenouras		
		Vegetais	Alface, couve-roxa e pepino		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	674 Kcal		
		Alergénicos	Cereais que contêm glúten, Peixes		
Terça-feira	29 set	Sopa	Espinafres		
		Prato	Peito de frango estufado e arroz branco		
		Vegetais	Alface, tomate e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	195 Kcal		
		Alergénicos			
Quarta-feira	30 set	Sopa	Lavrador		
		Prato	Cardinal estufado com salada camponesa		
		Vegetais	Alface, Betarraba e milho		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	591 Kcal		
		Alergénicos	Peixes		
Quinta-feira	01 out	Sopa	Creme de ervilhas com coentros		
		Prato	Almôndegas mistas de tomatada e esparguete		
		Vegetais	Alface, cenoura e couve-roxa		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	204 Kcal		
		Alergénicos	Cereais que contêm glúten		
Sexta-feira	02 out	Sopa	Feijão verde		
		Prato	Migas de Paloco com grão, batata e cenoura aos cubos		
		Vegetais	Alface, pepino e tomate		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	192 Kcal		
		Alergénicos			