



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Setúbal

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório Município Sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 02-01-2023 a 08-01-2023

		Carne	Peixe
Terça-feira	03 jan	Sopa	Ervilhas e hortelã
		Prato	Bolonhesa de Cavala (esparguete, cavala e cenoura)
		Vegetais	Cenoura, couve roxa e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	402 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Peixes; Soja
Quarta-feira	04 jan	Sopa	Creme de Nabo e Cenoura
		Prato	Strogonoff de peru com feijão-branco, cogumelos, arroz branco e quinoa
		Vegetais	Brócolos, couve-flor e cenoura
		Sobremesa	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	325 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Soja; Leite; Sementes de sésamo
Quinta-feira	05 jan	Sopa	Agrião
		Prato	Paloco à Brás com legumes (alho francês, cenoura e curgete)
		Vegetais	Alface, pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	345 Kcal
		Alergénicos	Ovos; Peixes
Sexta-feira	06 jan	Sopa	Juliana de Legumes
		Prato	Chili (carne de vaca, feijão encarnado, tomate, pimentos, cenoura e milho) com arroz branco
		Vegetais	Alface, tomate e cenoura
		Sobremesa	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	343 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos