

 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 Município Sede	Entidade: Município de Setúbal Tipo Refeição: Almoço	Ano Escolar: 2022/2023 Semana: 09-01-2023 a 15-01-2023
--	---	---

		Carne		Peixe	
Segunda-feira	09 jan	Sopa	Creme de cenoura e coentros		
		Prato	Rolo de carne assado no forno com arroz de cenoura e ervilhas		
		Vegetais	Tomate, milho e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	379 Kcal		
		Alergénicos	Glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos		
Terça-feira	10 jan	Sopa		Curgete, cenoura e couve coração	
		Prato		Salada de Atum com batata, feijão-frade, ovo e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão verde)	
		Vegetais		Alface, pepino e tomate	
		Sobremesa		Fruta da Época	
		Pão		Pão de Mistura	
		V. Calórico		299 Kcal	
		Alergénicos		Ovos; Peixes	
Quarta-feira	11 jan	Sopa	Nabiça e alho francês		
		Prato	Arroz de coelho com feijão manteiga		
		Vegetais	Alface, tomate e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	316 Kcal		
		Alergénicos			
Quinta-feira	12 jan	Sopa		Caldo Verde	
		Prato		Massinha de peixe (pescada, raia, delícias do mar) com cenoura, tomate, ervilhas, pimentos e coentro	
		Vegetais		Alface, milho e tomate	
		Sobremesa		Fruta da Época	
		Pão		Pão de Mistura	
		V. Calórico		367 Kcal	
		Alergénicos		Glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos	
Sexta-feira	13 jan	Sopa	Creme de couve-flor e feijão branco		
		Prato	Perna de Peru no forno aromatizado com tomilho, limão e arroz branco		
		Vegetais	Alface, pepino e tomate		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	367 Kcal		
		Alergénicos			