



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Setúbal

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório Município Sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 30-01-2023 a 05-02-2023

		Carne	Peixe
Segunda-feira 30 jan	Sopa		Ervilhas e hortelã
	Prato		Bolonhesa de atum
	Vegetais		Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa		Fruta da Época
	Pão		Pão de Mistura
	V. Calórico		403 Kcal
	Alergénicos		Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; Ovos e produtos à base de ovos; Peixe e produtos à base de peixe; Dióxido de enxofre e sulfitos superiores a 10 mg/ kg ou 10ml/ Kl;
Terça-feira 31 jan	Sopa	Alho francês e couve coração	
	Prato	Arroz de aves	
	Vegetais	Alface, pepino e tomate	
	Sobremesa	Fruta da Época	
	Pão	Pão de Mistura	
	V. Calórico	572 Kcal	
	Alergénicos		
Quarta-feira 01 fev	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
Quinta-feira 02 fev	Sopa	Crema de cenoura e feijão-verde	
	Prato	Febras de porco de cebolada com arroz branco e feijão preto	
	Vegetais	Alface, couve em juliana e tomate.	
	Sobremesa	Fruta da Época	
	Pão	Pão de Mistura	
	V. Calórico	367 Kcal	
	Alergénicos		