



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária Ordem de Santiago, Setúbal

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: Refeitório sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 08-11-2021 a 14-11-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 08 nov	Sopa	Juliana			
	Prato	Esparguete à Bolonhesa			
	Vegetais	Alface, couve-roxa e tomate			
	Sobremesa	Fruta da Época			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	564 Kcal			
	Alergénicos	Cereais com glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos.			
Terça-feira 09 nov	Sopa		Creme de legumes		
	Prato		Palmeta no forno com batata cozida		
	Vegetais		Alface, tomate e pepino		
	Sobremesa		Fruta da Época		
	Pão		Pão de Mistura		
	V. Calórico		525 Kcal		
	Alergénicos		Aipo, Peixe		
Quarta-feira 10 nov	Sopa	Creme de legumes			
	Prato	Peito de frango estufado com ervas da provenç e arroz branco			
	Vegetais	Alface, couve-roxa e tomate			
	Sobremesa	Fruta da Época			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	683 Kcal			
	Alergénicos	Aipo			
Quinta-feira 11 nov	Sopa		Alho-francês		
	Prato		Empadão de peixe (pescada) com cenoura ralada		
	Vegetais		Alface, cenoura e milho		
	Sobremesa		Fruta da Época		
	Pão		Pão de Mistura		
	V. Calórico		569 Kcal		
	Alergénicos		Peixe; Leite		
Sexta-feira 12 nov	Sopa	Couve-Branca com cenoura ripada			
	Prato	Arroz de carnes com feijão, cenoura e lombarda			
	Vegetais	Alface, cenoura e milho			
	Sobremesa	Fruta da Época			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	693 Kcal			
	Alergénicos				