



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária Ordem de Santiago, Setúbal

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: Refeitório sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 11-10-2021 a 17-10-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	11 out	Sopa		Creme de cenoura com massinhas	
		Prato		Atum com feijão frade	
		Vegetais		Beterraba, cenoura e tomate	
		Sobremesa		Fruta da Época	
		Pão		Pão de Mistura	
		V. Calórico		769 Kcal	
		Alergénicos		Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixe	
Terça-feira	12 out	Sopa	Minestrone		
		Prato	Arroz de aves		
		Vegetais	Alface, couve em juliana e tomate.		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	619 Kcal		
		Alergénicos	Cereais que contêm glúten		
Quarta-feira	13 out	Sopa		Feijão vermelho com couve-lombarda	
		Prato		Red-fish no forno com ervas aromáticas e batata cozida	
		Vegetais		Alface, milho e tomate	
		Sobremesa		Fruta da Época	
		Pão		Pão de Mistura	
		V. Calórico		254 Kcal	
		Alergénicos			
Quinta-feira	14 out	Sopa	Macedónia de legumes		
		Prato	Perna de Porco no forno/ estufada com esparguete e salada tricolor		
		Vegetais	Alface, beterraba e pepino		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico	648 Kcal		
		Alergénicos	Cereais que contêm glúten, dióxido de enxofre e sulfitos		
Sexta-feira	15 out	Sopa		Creme de couve-flor	
		Prato		Palmeta assada com cebola e puré de batata	
		Vegetais		Alface, cenoura e tomate	
		Sobremesa		Fruta da Época	
		Pão		Pão de Mistura	
		V. Calórico		552 Kcal	
		Alergénicos		Peixe; Leite; Dióxido de enxofre e sulfitos;	