



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária Ordem de Santiago, Setúbal

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: Refeitório sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 13-12-2021 a 19-12-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 13 dez	Sopa	Couve lombarda			
	Prato	Almôndegas mistas de tomatada e esparguete			
	Vegetais	Alface, milho e pepino			
	Sobremesa	Fruta da Época			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	226 Kcal			
	Alergénicos	Cereais que contêm glúten			
Terça-feira 14 dez	Sopa		Feijão-branco com espinafres		
	Prato		Palmeta com sumo de limão e ervas aromáticas e puré de batata		
	Vegetais		Couve em juliana, pepino e tomate		
	Sobremesa		Fruta da Época		
	Pão		Pão de Mistura		
	V. Calórico		570 Kcal		
	Alergénicos		Peixe; Leite		
Quarta-feira 15 dez	Sopa	Creme de legumes			
	Prato	Rancho			
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura			
	Sobremesa	Fruta da Época			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	756 Kcal			
	Alergénicos	Aipo, Cereais que contêm glúten, Ovos, Soja, Dióxido de enxofre e sulfitos			
Quinta-feira 16 dez	Sopa		Caldo Verde		
	Prato		Barras de Pescada no forno com arroz de tomate		
	Vegetais		Milho, couve-roxa e tomate		
	Sobremesa		Fruta da Época		
	Pão		Pão de Mistura		
	V. Calórico		701 Kcal		
	Alergénicos		Cerais que contêm glúten; Crustáceos; Peixe; Moluscos		
Sexta-feira 17 dez	Sopa	Primavera			
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura			
	Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate			
	Sobremesa	Fruta da Época			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	630 Kcal			
	Alergénicos				