



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária Ordem de Santiago, Setúbal

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: Refeitório sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 15-11-2021 a 21-11-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 15 nov	Sopa		Juliana		
	Prato		Pastéis de bacalhau com arroz de feijão catarino		
	Vegetais		Alface, milho e betebarra		
	Sobremesa		Fruta da Época		
	Pão		Pão de Mistura		
	V. Calórico		635 Kcal		
	Alergénicos		Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Amendoins		
Terça-feira 16 nov	Sopa	Feijão verde			
	Prato	Carne de porco estufada/ assada fatiada com massa espiral			
	Vegetais	Cenoura, couve-roxa e tomate			
	Sobremesa	Fruta da Época			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	581 Kcal			
	Alergénicos	Cerais que contêm glúten			
Quarta-feira 17 nov	Sopa		Lavrador		
	Prato		Arroz de Cardinal com tomate e pimentos		
	Vegetais		Alface, cenoura e milho		
	Sobremesa		Fruta da Época		
	Pão		Pão de Mistura		
	V. Calórico		683 Kcal		
	Alergénicos		Peixe		
Quinta-feira 18 nov	Sopa	Alho-francês			
	Prato	Perna de frango assada com oregãos e esparguete			
	Vegetais	Alface, pepino e tomate			
	Sobremesa	Fruta da Época			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	521 Kcal			
	Alergénicos	Cereais que contêm glúten			
Sexta-feira 19 nov	Sopa		Grelos		
	Prato		Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ralado/picado		
	Vegetais		Alface, tomate e cenoura		
	Sobremesa		Fruta da Época		
	Pão		Pão de Mistura		
	V. Calórico		570 Kcal		
	Alergénicos		Ovos, Peixe		