



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária Ordem de Santiago, Setúbal

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: Refeitório sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 18-10-2021 a 24-10-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 18 out	Sopa	Alho-francês com cenoura			
	Prato	Hambúrguer de Aves com e esparguete			
	Vegetais	Alface, beterraba e pepino			
	Sobremesa	Fruta da Época			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	525 Kcal			
	Alergénicos	Cereais que contêm glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos			
Terça-feira 19 out	Sopa		Creme de ervilhas e cenoura		
	Prato		Badejo estufado com batata cozida		
	Vegetais		Cenoura, milho e tomate		
	Sobremesa		Fruta da Época		
	Pão		Pão de Mistura		
	V. Calórico		514 Kcal		
	Alergénicos				
Quarta-feira 20 out	Sopa	Couve-branca			
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura			
	Vegetais	Alface, cenoura e curgete			
	Sobremesa	Fruta da Época			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	638 Kcal			
	Alergénicos				
Quinta-feira 21 out	Sopa		Espinafres com cenoura		
	Prato		Massinha com tintureira e coentros		
	Vegetais		Alface, cenoura e couve-roxa		
	Sobremesa		Fruta da Época		
	Pão		Pão de Mistura		
	V. Calórico		656 Kcal		
	Alergénicos		Cereais que contêm glúten; Peixe		
Sexta-feira 22 out	Sopa	Grelos			
	Prato	Chili com arroz de branco			
	Vegetais	Tomate, alface e beterraba			
	Sobremesa	Fruta da Época			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	884 Kcal			
	Alergénicos	Cereais que contêm glúten, Soja, Dióxido de enxofre e sulfitos			