



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária Ordem de Santiago, Setúbal

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: Refeitório sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 20-09-2021 a 26-09-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	20 set	Sopa	Juliana Massa tricolor de cavala com ervilhas e cenouras Alface, couve-roxa e pepino Fruta da Época Pão de Mistura 674 Kcal Cereais que contêm glúten, Peixes		
		Prato			
		Vegetais			
		Sobremesa			
		Pão			
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	21 set	Sopa	Creme de ervilhas com coentros Almôndegas Mistas de Tomada e Arroz Branco Alface, cenoura e couve-roxa Fruta da Época Pão de Mistura 765 Kcal Cereais que contêm Gluten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos.		
		Prato			
		Vegetais			
		Sobremesa			
		Pão			
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	22 set	Sopa	Lavrador Cardinal estufado com salada camponesa Alface, Betarraba e milho Fruta da Época Pão de Mistura 591 Kcal Peixes		
		Prato			
		Vegetais			
		Sobremesa			
		Pão			
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	23 set	Sopa	Espinafres Peito de Frango estufado com esparguete Alface, tomate e cenoura Fruta da Época Pão de Mistura 476 Kcal Cerais que contêm glúten;		
		Prato			
		Vegetais			
		Sobremesa			
		Pão			
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	24 set	Sopa	Feijão verde Bacalhau fresco cozido com grão, batata e cenoura aos cubos Alface, pepino e tomate Fruta da Época Pão de Mistura 618 Kcal Peixe		
		Prato			
		Vegetais			
		Sobremesa			
		Pão			
		V. Calórico			
		Alergénicos			