



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária Ordem de Santiago, Setúbal

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: Refeitório sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 27-09-2021 a 03-10-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 27 set	Sopa	Couve-Branca com cenoura ripada			
	Prato	Esparguete à Bolonhesa			
	Vegetais	Alface, couve em juliana e tomate.			
	Sobremesa	Fruta da Época			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	582 Kcal			
	Alergénicos	Cereais com glúten; Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos.			
Terça-feira 28 set	Sopa		Feijão Vermelho com hortaliça		
	Prato		Filetes de escamudo no forno e batata cozida		
	Vegetais		Alface, milho e tomate		
	Sobremesa		Fruta da Época		
	Pão		Pão de Mistura		
	V. Calórico		254 Kcal		
	Alergénicos				
Quarta-feira 29 set	Sopa	Creme de Abóbora com espinafres			
	Prato	Perna de frango assado com espiral			
	Vegetais	Alface, milho e tomate			
	Sobremesa	Fruta da Época			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	537 Kcal			
	Alergénicos	cereais que contêm glúten			
Quinta-feira 30 set	Sopa		Caldo Verde		
	Prato		Arroz de Peixe		
	Vegetais		Alface, Betarraba e milho		
	Sobremesa		Fruta da Época		
	Pão		Pão de Mistura		
	V. Calórico		560 Kcal		
	Alergénicos		Peixes		
Sexta-feira 01 out	Sopa	Horta			
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas, cenoura e macarronete			
	Vegetais	Cenoura, couve roxa e pepino			
	Sobremesa	Fruta da Época			
	Pão	Pão de Mistura			
	V. Calórico	664 Kcal			
	Alergénicos	Cereais com glúten			