



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Setúbal

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refeitório Município Sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 16-01-2023 a 22-01-2023

		Carne	Peixe
Segunda-feira	16 jan	Sopa	Creme de brócolos
		Prato	Panados de pescada no forno com arroz de ervilhas, cenoura e milho
		Vegetais	Alface, pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	315 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos; Peixes; Leite
Terça-feira	17 jan	Sopa	Canja de Galinha com hortelã
		Prato	Frango corado no forno com molho de laranja, batata e legumes salteados
		Vegetais	Alface, pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	258 Kcal
		Alergénicos	Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; Ovos e produtos à base de ovos;
Quarta-feira	18 jan	Sopa	Creme de grão-de-bico e espinafres
		Prato	Arroz de lulas malandrinho (lulas às rodelas, tomate, pimento, cenoura e salsa)
		Vegetais	Alface, tomate e cenoura
		Sobremesa	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	265 Kcal
		Alergénicos	
Quinta-feira	19 jan	Sopa	Feijão-verde e coentros
		Prato	Massa de carnes à lavrador(macarronete,vaca, porco aos cubos,feijão catarino,couve-lombarda,curgete)
		Vegetais	Alface, pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	371 Kcal
		Alergénicos	Glúten; Ovos
Sexta-feira	20 jan	Sopa	Juliana de hortalíça
		Prato	Empadão de salmão com arroz branco
		Vegetais	Alface, couve-roxa e pepino
		Sobremesa	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura
		V. Calórico	397 Kcal
		Alergénicos	Peixes; Leite