

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária Santos Simões, Guimarães

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 01/11/2021 a 07/11/2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Terça-feira	02 nov	Sopa		Macedónia de Legumes	Macedónia de Legumes
		Prato		Cavala com salada de feijão frade	Salada de feijão frade, batata e cenoura
		Vegetais		Alface, couve roxa e milho	Alface, couve roxa e milho
		Sobremesa		Fruta da época / Fruta assada	Fruta da época / Fruta assada
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	03 nov	Sopa	Feijão branco com espinafres		Feijão branco com espinafres
		Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete		Soja estufada com massa macarronete
		Vegetais	Feijão verde, cenoura e ervilha		Feijão verde, cenoura e ervilha
		Sobremesa	Fruta da época / Fruta assada		Fruta da época / Fruta assada
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	04 nov	Sopa		Alho francês com curgete	Alho francês com curgete
		Prato		Carapauzinhos fritos com arroz de tomate	Grão de bico estufado com legumes e arroz de tomate
		Vegetais		Alface, beterraba e pepino	Alface, beterraba e pepino
		Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	05 nov	Sopa	Cenoura com couve ripada		Cenoura com couve ripada
		Prato	Frango assado com massa esparguete		Esparguete vegetariano
		Vegetais	Curgete, pimento e beringela		Beringela, curgete e pimento
		Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			