



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária Santos Simões, Guimarães

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 06-12-2021 a 12-12-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	06 dez	Sopa		Creme de couve-flor	Creme de couve-flor
		Prato		Calamares e arroz de feijão	Feijoada de legumes com arroz branco
		Vegetais		Alface, milho e tomate	Alface, tomate e milho
		Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	07 dez	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda		Feijão vermelho com couve lombarda
		Prato	Carne de porco assada com esparguete		Estufado de soja e legumes com esparguete
		Vegetais	Alface, beterraba e pepino		Alface, beterraba e pepino
		Sobremesa	Fruta da época / aletria		Fruta da época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	09 dez	Sopa	Primavera		Primavera
		Prato	Ovos mexidos com cogumelos e arroz branco		Arroz de feijão branco, cenoura aos cubos e brócolos
		Vegetais	Alface, pepino e beterraba		Alface, beterraba e pepino
		Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	10 dez	Sopa	Juliana		Juliana
		Prato	Rancho à Regional		Rancho vegetariano
		Vegetais	Cenoura, couve-roxa e beterraba		Cenoura, couve-roxa e beterraba
		Sobremesa	Fruta da época / Fruta assada		Fruta da época / Fruta assada
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			