

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária Santos Simões, Guimarães

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 13-12-2021 a 19-12-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	13 dez	Sopa	Abóbora		Abóbora
		Prato	Hambúrger estufado com massa espiral		Estufado de soja e legumes com massa espiral
		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			
Terça-feira	14 dez	Sopa		Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato		Paloco gratinado com molho bechamel com batata	Gratinado de legumes com batata
		Vegetais		Milho, Tomate e Beterraba	Milho, Tomate e Beterraba
		Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	15 dez	Sopa	Brócolos		Brócolos
		Prato	Croquetes de carne com arroz de legumes		Chilli de legumes com arroz branco
		Vegetais	Alface, Couve Roxa e pepino		Alface, Couve Roxa e pepino
		Sobremesa	Fruta da época / fruta cozida		Fruta da época / fruta cozida
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	16 dez	Sopa		Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato		Massada de escamudo com tomate	Lentilhas estufadas com massa e tomate
		Vegetais		Pimento, feijão-verde e cenoura	Pimento, feijão-verde e cenoura
		Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	17 dez	Sopa	Sopa da Horta		Sopa da Horta
		Prato	Caldeirada de Peixe		Caldeirada de legumes
		Vegetais	Alface, pepino e tomate		Alface, pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta da época / Leite Creme		Fruta da época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			