



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária Santos Simões, Guimarães

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 15/11/2021 a 21/11/2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 15 nov	Sopa	Creme de Ervilhas			Creme de Ervilhas
	Prato	Hambúrger de aves no forno com esparguete			Hamburger vegetariano com esparguete
	Vegetais	Cenoura, couve juliana e milho			Cenoura, couve juliana e milho
	Sobremesa	Fruta da época			Fruta da época
	Pão	Pão de Mistura			Pão de Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Terça-feira 16 nov	Sopa		Primavera		Primavera
	Prato		Empadão de peixe		Empadão de legumes
	Vegetais		Cenoura, ervilha e milho		Cenoura, ervilha e milho
	Sobremesa		Fruta da época		Fruta da época
	Pão		Pão de Mistura		Pão de Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quarta-feira 17 nov	Sopa	Espinafres			Espinafres
	Prato	Strogonoff de frango com massa espiral			Strogonoff de cogumelos com massa espiral
	Vegetais	Cenoura, curgete e ervilha			Cenoura, curgete e ervilha
	Sobremesa	Fruta da época / logurte de Aromas			Fruta da época
	Pão	Pão de Mistura			Pão de Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quinta-feira 18 nov	Sopa		Feijão Verde		Feijão Verde
	Prato		Solha assada com arroz de feijão		Crepes de legumes com arroz de feijão
	Vegetais		Couve lombarda, cenoura e feijão verde		Couve lombarda, cenoura e feijão verde
	Sobremesa		Fruta da época		Fruta da época
	Pão		Pão de Mistura		Pão de Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Sexta-feira 19 nov	Sopa	Grão de Bico com couve lombarda			Grão de Bico com couve lombarda
	Prato	Carne de porco à primaveril (macedónia de legumes) com esparguete			Esparguete de rebentos de soja gratinados com tomate
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura			Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta assada			Fruta da época / Fruta assada
	Pão	Pão de Mistura			Pão de Mistura
	V. Calórico				
	Alergénicos				