



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária Santos Simões, Guimarães

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 10-01-2022 a 16-01-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	10 jan	Sopa	Nabo com feijão verde	Nabo com feijão verde
		Prato	Empadão de atum (arroz)	Empadão de soja (arroz)
		Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate	Beterraba, cenoura e tomate
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	11 jan	Sopa	Alho francês com cenoura	Alho francês com cenoura
		Prato	Perna de frango no forno com esparquete	Esparquete de cogumelos
		Vegetais	Alface, cenoura e couve roxa	Alface, cenoura e couve roxa
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	12 jan	Sopa	Creme de couve-flor	Creme de couve-flor
		Prato	Abrótea com salada de batata	Grão de bico com salada de batata
		Vegetais	Ervilhas, cenoura e feijão verde	Ervilhas, cenoura e feijão verde
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	13 jan	Sopa	Lentilhas e couve portuguesa	Lentilhas e couve portuguesa
		Prato	Carne de porco estufada com fusillis	Seitan fatiado no forno com ervilhas e com fusillis
		Vegetais	Cenoura, couve roxa e tomate	Cenoura, couve roxa e tomate
		Sobremesa	Fruta da época / Fruta assada	Fruta da época / Fruta assada
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	14 jan	Sopa	Abóbora com espinafres	Abóbora com espinafres
		Prato	Red fish no forno com arroz	Lentilhas estufadas com arroz
		Vegetais	Tomate, Alface e Beterraba	Tomate, Alface e Beterraba
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		