



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária Santos Simões, Guimarães

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 17-01-2022 a 23-01-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	17 jan	Sopa	Creme de abóbora com brócolos	Creme de abóbora com brócolos
		Prato	Gratinado de macarrão com carne picada	Gratinado de macarrão com feijão vermelho
		Vegetais	Alface, Cenoura e Milho	Alface, Cenoura e Milho
		Sobremesa	Fruta da época / gelatina com frutas	Fruta da época / gelatina com frutas
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	18 jan	Sopa	Alho francês com couve coração	Alho francês com couve coração
		Prato	Pescada no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata	Vegetais assados com cogumelos, feijão frade e molho verde com puré de batata vegan
		Vegetais	Curgete, pimento e tomate	Curgete, pimento e tomate
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	19 jan	Sopa	Creme de ervilha com cenoura	Creme de ervilha com cenoura
		Prato	Perna de peru estufada com esparguete	Curgete recheada com bolonhesa de lentilhas e esparguete
		Vegetais	Alface, Cenoura e Milho	Alface, Cenoura e Milho
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	20 jan	Sopa	Curgete com alface	Curgete com alface
		Prato	Badejo de cebolada com batatas louras/cozidas	3 feijões de cebolada com batatas louras/cozidas
		Vegetais	Alface, couve roxa e tomate	Alface, couve roxa e tomate
		Sobremesa	Fruta da época / fruta cozida	Fruta da época / fruta cozida
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	21 jan	Sopa	Grão de bico com agrião	Grão de bico com agrião
		Prato	Tirinhas de frango estufadas com arroz branco	Tirinha de seitan estufado com cenoura, ervilhas e arroz branco
		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		