

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Loulé

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Ref Mun - Refeitório Sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 08/04/2024 a 14/04/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	08 abr	Sopa	Espinafres	Espinafres
		Prato	Salada russa de atum c/ ovo	Salada russa c/ ovo
		Vegetais	Alface,tomate,cenoura	Alface,tomate,cenoura
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos	Ovos; Peixes, Glúten	Ovos, Glúten
Terça-feira	09 abr	Sopa	Bróculos	Bróculos
		Prato	Feijoada á Brasileira c/arroz	Feijoada vegetariana c/cogumelos e arroz
		Vegetais	Alface,tomate,pimento	Alface,tomate,pimento
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten	Glúten
Quarta-feira	10 abr	Sopa	Lentilhas	Lentilhas
		Prato	Filetes de dourada c/ batata e legumes	Massinha de soja e legumes
		Vegetais	Alface,tomate,couve roxa	Alface,tomate,couve roxa
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos	Glúten	Glúten; Soja, Glúten
Quinta-feira	11 abr	Sopa	Couve-flôr com ovo	Couve-flôr com ovo
		Prato	Frango assado com massa laços	Couve-flôr c/batata doce gratinada e nozes
		Vegetais	Alface,tomate,pimento	Alface,tomate,pimento
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos	Ovos, Glúten, Glúten	Ovos, Leite; Frutos de casca rija, Glúten
Sexta-feira	12 abr	Sopa	Caldo verde	Caldo Verde
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	Massa quatro estações
		Vegetais	Alface,tomate,cenoura	Alface,tomate,cenoura
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos	Ovos; Peixes, Glúten	Glúten; Leite, Glúten

As ementas podem sofrer alterações pontuais, em virtude de imprevistos, procedendo-se a substituição por alimentos com composição nutricional semelhante.