



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica Padre João Coelho Cabanita, Loulé

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: RF - Refeitório Sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 04-04-2022 a 10-04-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	04 abr	Sopa	Espinafres	Espinafres
		Prato	Jardineira Perú c/batata, ervilhas e cenoura	Omelete de bróculos c/arroz
		Vegetais	Alface, tomate, cenoura	Alface, tomate, cenoura
		Sobremesa	Pêra, banana, maçã	Pêra, banana, maçã
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	05 abr	Sopa	Alho Francês	Alho Francês
		Prato	Massinha de peixe	Grão c/repolho e massa cotovelo
		Vegetais	Couve roxa, pepino, cenoura	Couve roxa, pepino, cenoura
		Sobremesa	Laranja, maçã, pêra	Laranja, maçã, pêra
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	06 abr	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Bifanas com arroz de grelos	Gratinado de legumes c/nozes
		Vegetais	Pimento, tomate, alface	Pimento, tomate, alface
		Sobremesa	Kiwi, laranja, banana	Kiwi, laranja, banana
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	07 abr	Sopa	Ervilhas c/ ovo e coentros	Ervilhas c/ ovo e coentros
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	Arroz de feijão vermelho
		Vegetais	Rúcula, cenoura, rabanete	Rúcula, cenoura, rabanete
		Sobremesa	Laranja, maçã, pêra	Laranja, maçã, pêra
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	08 abr	Sopa	Cenoura c/batata doce	Cenoura c/batata doce
		Prato	Esparguete à bolonhesa	Cogumelos recheados c/queijo, ovo e esparguete
		Vegetais	Beterraba, cenoura, alface	Beterraba, cenoura, alface
		Sobremesa	Banana, laranja, kiwi, maçã assada	Banana, laranja, kiwi, maçã assada
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		