

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO	145440 - Agrupamento de Escolas Padre João Coelho Cabanita, Loulé Rua Padre João Cabanita 8100-231 Loulé N.I.F: 600082970 Telefone: 289412783 E-mail: escolacabanita@agrupamentocabanita.edu.pt	EMENTAS SEMANA
---	---	-----------------------

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica Padre João Coelho Cabanita, Loulé	Ano Escolar: 2019/2020
Sector: RF - Refeitório Sede	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 16-03-2020 a 22-03-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 16 mar	Sopa	Lentilhas			Lentilhas
	Prato	Costeletas porco estufadas c/puré de batata			salada de batata doce c/grão, cenoura, couve lombarda
	Vegetais	Salada, beterraba, cenoura, rúcula			Salada, beterraba, cenoura, rúcula
	Sobremesa	Banana, kiwi, pêra			Banana, kiwi, pêra
	Pão	Mistura 45gr.			Mistura 45gr.
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Terça-feira 17 mar	Sopa		Juliana		Juliana
	Prato		Grão c/bacalhau		Arroz de açafraão c/ervilhas e milho
	Vegetais		Salada, alface, cenoura, tomate		Salada, alface, cenoura, tomate
	Sobremesa		Kiwi, laranja, morango		Kiwi, laranja, morango
	Pão		Mistura 45gr.		Mistura 45gr.
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quarta-feira 18 mar	Sopa	Feijão Verde			Feijão Verde
	Prato	Frango assado c/arroz			Lasanha vegetariana
	Vegetais	Salada, alface, cenoura, pepino			Salada, alface, cenoura, pepino
	Sobremesa	Gelado, laranja, maçã, pêra			Gelado, laranja, maçã, pêra
	Pão	Mistura 45gr.			Mistura 45gr.
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quinta-feira 19 mar	Sopa		Feijão com Repolho		Feijão com Repolho
	Prato		Peixe espada preto c/batata e hortaliça		Legumes à bolonhesa c/feijão branco
	Vegetais		Salada, agrião, cenoura, tomate		Salada, agrião, cenoura, tomate
	Sobremesa		Banana, laranja, maçã		Banana, laranja, maçã
	Pão		Mistura 45gr.		Mistura 45gr.
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Sexta-feira 20 mar	Sopa	Creme de cenoura			Creme de cenoura
	Prato	Gratinado de carne (peru/vaca)			Salada de 3 feijões
	Vegetais	Salada pepino, pimento, tomate			Salada pepino, pimento, tomate
	Sobremesa	Abacaxi, banana, pêra			Abacaxi, banana, pêra
	Pão	Mistura 45gr.			Mistura 45gr.
	V. Calórico				
	Alergénicos				