



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica Padre João Coelho Cabanita, Loulé

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: RF - Refeitório Sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 21-02-2022 a 27-02-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	21 fev	Sopa	Couve-flôr c/cenoura	Couve-flôr c/cenoura
		Prato	Salada de pescada c/batata, cenoura, ervilhas, milho e ovo	Feijoada vegetariana c/massa cotovelo
		Vegetais	Alface,tomate,cenoura	Alface,tomate,cenoura
		Sobremesa	Banana,laranja,maçã	Banana,laranja,maçã
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	22 fev	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Açorda de galinha c/grão e hortelã e arroz	Cogumelos recheados c/arroz
		Vegetais	Rúcula,cenoura,rabanete	Rúcula,cenoura,rabanete
		Sobremesa	Pêra,maçã,kiwi	Pêra,maçã,kiwi
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	23 fev	Sopa	Grão c/ agrião	Grão c/ agrião
		Prato	Dourada grelhada com batata e hortaliça	Couve estufada c/lentilhas e batata doce
		Vegetais	Alface,tomate,cenoura	Alface,tomate,cenoura
		Sobremesa	Banana, tangerina, maçã	Banana, tangerina, maçã
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	24 fev	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Almôndegas frescas com arroz	Espargos c/ovos e arroz
		Vegetais	Agrião,tomate,pepino	Agrião,tomate,pepino
		Sobremesa	Clementina, abacaxi, pêra	Clementina, abacaxi, pêra
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	25 fev	Sopa	Grelas	Grelas
		Prato	Massinha de peixe	Grão c/legumes e batata doce
		Vegetais	Alface,cenoura,beterraba	Alface,cenoura,beterraba
		Sobremesa	Banana,maçã,pêra	Banana,maçã,pêra
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		