



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica Padre João Coelho Cabanita, Loulé

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: RF - Refeitório Sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 07-03-2022 a 13-03-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 07 mar	Sopa	Alho Francês c/batata doce		Alho Francês c/batata doce
	Prato	Strogonof de peru c/massa laços tricolor		Gratinado de legumes c/massa laços queijo e ovo
	Vegetais	Alface, cenoura, tomate		Alface, cenoura, tomate
	Sobremesa	Banana, kiwi, laranja		Banana, kiwi, laranja
	Pão	Mistura 45gr.		Mistura 45gr.
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Terça-feira 08 mar	Sopa		Ervilhas c/ ovo e coentros	Ervilhas c/ ovo e coentros
	Prato		Bacalhau c/grão salsa e cebola	Estufado de feijão vermelho c/batata doce, cenoura e abóbora
	Vegetais		Rúcula, tomate, pepino	Rúcula, tomate, pepino
	Sobremesa		Abacaxi, banana, pêra	Abacaxi, banana, pêra
	Pão		Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quarta-feira 09 mar	Sopa	Juliana		Juliana
	Prato	Peito de pato c/laranja e arroz		Arroz de ervilhas, cenoura, milho, ovo e coentros
	Vegetais	Alface, cenoura, beterraba		Alface, cenoura, beterraba
	Sobremesa	Pêra, maçã, tangerina, arroz doce		Pêra, maçã, tangerina, arroz doce
	Pão	Mistura 45gr.		Mistura 45gr.
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quinta-feira 10 mar	Sopa		Creme de cenoura c/ovo	Creme de cenoura c/ovo
	Prato		Maruca cozida c/batata e legumes	Massa quatro estações c/nozes
	Vegetais		Alface, cenoura, pimento	Alface, cenoura, pimento
	Sobremesa		Banana, laranja, maçã	Banana, laranja, maçã
	Pão		Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Sexta-feira 11 mar	Sopa	Espinafres		Espinafres
	Prato	Gratinado de carne c/cenoura		Quiche de legumes c/ caju
	Vegetais	Agrião, tomate, rabanete		Agrião, tomate, rabanete
	Sobremesa	Clementina, melão, pêra		Clementina, melão, pêra
	Pão	Mistura 45gr.		Mistura 45gr.
	V. Calórico			
	Alergénicos			