



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica Padre João Coelho Cabanita, Loulé

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: RF - Refeitório Sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 21-03-2022 a 27-03-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 21 mar	Sopa	Salmão c/ervilhas, cenoura e massinha		Creme de cenoura
	Prato	Bifes de Perú estufados c/ esparguete		Tomate com ovos, mangericão e arroz
	Vegetais	Alface, pepino, tomate		Alface, pepino, tomate
	Sobremesa	Banana, maçã, pêra		Banana, maçã, pêra
	Pão	Mistura 45gr.		Mistura 45gr.
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Terça-feira 22 mar	Sopa		Espinafres	Espinafres
	Prato		Feijoada de choco c/arroz	Cogumelos recheados c/arroz
	Vegetais		Alface, cenoura, pimento	Alface, cenoura, pimento
	Sobremesa		Abacaxi, banana, kiwi	Abacaxi, banana, kiwi
	Pão		Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quarta-feira 23 mar	Sopa	Feijão verde e cenoura		Feijão verde e cenoura
	Prato	Bifanas c/ massa espiral tricolor		Risotto com cogumelos e parmesão
	Vegetais	Rúcula, tomate, beterraba		Rúcula, tomate, beterraba
	Sobremesa	Laranja, maçã, pêra		Maçã, laranja, pêra
	Pão	Mistura 45gr.		Mistura 45gr.
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quinta-feira 24 mar	Sopa		Grão c/ agrião e ovo	Grão c/ agrião e ovo
	Prato		Massinha de perca, tintureira e coentros	Omelete de bróculos c/ batata doce e coentros
	Vegetais		Alface, pepino, tomate	Alface, pepino, tomate
	Sobremesa		Banana, melão, pêra	Banana, melão, pêra
	Pão		Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Sexta-feira 25 mar	Sopa	Caldo Verde		Caldo verde
	Prato	Hamburguer frango c/ arroz cenoura e grelos		Courgetes gratinadas c/arroz de cenoura e grelos
	Vegetais	Alface, tomate, cenoura		Alface, tomate, cenoura
	Sobremesa	Laranja, maçã, pêra		Laranja, maçã, pêra
	Pão	Mistura 45gr.		Mistura 45gr.
	V. Calórico			
	Alergénicos			