



**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: 2021/2022

Sector: RF - Refeitório Sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 28-03-2022 a 03-04-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	28 mar	Sopa	Creme de cenoura c/batata doce	Creme de cenoura c/batata doce
		Prato	Gratinado de atum c/cenoura	Lentilhas c/ legumes e arroz
		Vegetais	Agrião,tomate,cenoura	Agrião,tomate,cenoura
		Sobremesa	Banana,kiwi,clementinas	Banana,kiwi,clementinas
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	29 mar	Sopa	Abóbora com massinhas	Abóbora com massinhas
		Prato	Arroz de pato	Massa quatro estações c/sementes de girassol
		Vegetais	Alface, tomate, rabanete	Alface, tomate, rabanete
		Sobremesa	Tangerina, maçã, pêra	Tangerina, maçã, pêra
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	30 mar	Sopa	Canja c/massa pevide	Creme de Legumes
		Prato	Pescada c/ molho de tomate e esparguete	Risotto c/ espargos
		Vegetais	Alface,pimento,tomate	Alface,pimento,tomate
		Sobremesa	Banana, pêra, laranja, maçã assada c/canela	Banana, pêra, laranja, maçã assada c/canela
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	31 mar	Sopa	Grelos	Grelos
		Prato	Feijoada com couve, carnes e arroz	Feijoada de cogumelos e arroz c/frutos secos
		Vegetais	Couve-roxa,tomate,cenoura	Couve-roxa,tomate,cenoura
		Sobremesa	Abacaxi, pêra, maçã	Abacaxi, pêra, maçã
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	01 abr	Sopa	Montanheira	Montanheira
		Prato	Salmão grelhado c/batata e hortaliça	Ervilhas c/ovos mexidos, coentros, cenoura e batata doce
		Vegetais	Alface,tomate,cenoura	Alface,tomate,cenoura
		Sobremesa	Laranja, melão, banana	Laranja, melão, banana
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		