

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO	145440 - Agrupamento de Escolas Padre João Coelho Cabanita, Loulé Rua Padre João Cabanita 8100-231 Loulé N.I.F: 600082970 Telefone: 2894 12783 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: 09-03-2020 a 15-03-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	09 mar	Sopa	Creme de courgetes		Creme de courgetes
		Prato	Salada de bacalhau		Bolonhesa de soja
		Vegetais	Alface, milho, tomate		Alface, milho, tomate
		Sobremesa	Banana, maçã, tangerina		Banana, maçã, tangerina
		Pão	Mistura 45gr.		Mistura 45gr.
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	10 mar	Sopa	Juliana		Juliana
		Prato	Feijoadada c/carne, camarão e arroz branco		Estufado de lentilhas
		Vegetais	Beterraba ,cenoura, alface		Beterraba ,cenoura, alface
		Sobremesa	Pêra, maçã, laranja		Pêra, maçã, laranja
		Pão	Mistura 45gr.		Mistura 45gr.
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	11 mar	Sopa	Caldo verde		Caldo Verde
		Prato	Filetes de pescada c/ esparguete		Gratinado de legumes
		Vegetais	Alface, cenoura, couve		Alface, cenoura, couve
		Sobremesa	Kiwi, laranja, maçã		Kiwi, laranja, maçã
		Pão	Mistura 45gr.		Mistura 45gr.
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	12 mar	Sopa	Paisana		Paisana
		Prato	Arroz de pato		Pizza vegetariana
		Vegetais	Tomate, pepino, rúcula		Tomate, pepino, rúcula
		Sobremesa	Banana, pêra, maçã mousse de chocolate		Banana, pêra, maçã mousse de chocolate
		Pão	Mistura 45gr.		Mistura 45gr.
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	13 mar	Sopa	Alho francês		Alho francês
		Prato	Massa c/atum no forno		Tofu c/grão, caril e arroz branco
		Vegetais	Alface, tomate, cenoura		Alface, tomate, cenoura
		Sobremesa	Banana, laranja, maçã		Banana, laranja, maçã
		Pão	Mistura 45gr.		Mistura 45gr.
		V. Calórico			
		Alergénicos			