



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária de São Pedro do Sul

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: Refeitório ES

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 04-10-2021 a 10-10-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 04 out	Sopa		Sopa de legumes		
	Prato		Pasteis de bacalhau com arroz de ervilhas		
	Vegetais		Alface, tomate e cebola		
	Sobremesa		Fruta variada		
	Pão		Pão de mistura e broa de milho		
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quarta-feira 06 out	Sopa		Sopa de alho francês		
	Prato		Maruca assada c/ batata e couve-de-Bruxelas		
	Vegetais		Alface, tomate e cebola		
	Sobremesa		Fruta variada		
	Pão		Pão de mistura e broa de milho		
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quinta-feira 07 out	Sopa	Sopa de feijão			
	Prato	Espetadas de peru com esparguete			
	Vegetais	Tomate e cenoura ralada			
	Sobremesa	Fruta variada			
	Pão	Pão de mistura e broa de milho			
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Sexta-feira 08 out	Sopa		Canja de galinha		
	Prato		Pescada cozida com batata e ovo		
	Vegetais		Tomate, couve roxa e pepino		
	Sobremesa		logurte		
	Pão		Pão de mistura e broa de milho		
	V. Calórico				
	Alergénicos				