



**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Secundária de São Pedro do Sul

**Ano Escolar:** 2021/2022

**Sector:** Refeitório ES

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 11-10-2021 a 17-10-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira <b>11 out</b>	Sopa	Sopa à lavrador			
	Prato	Lasanha			
	Vegetais	Alface, tomate e cebola			
	Sobremesa	Fruta variada			
	Pão	Pão de mistura e broa de milho			
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Terça-feira <b>12 out</b>	Sopa		Sopa de feijão		
	Prato		Arroz de tamboril		
	Vegetais		Alface, milho e cebola		
	Sobremesa		Fruta variada		
	Pão		Pão de mistura e broa de milho		
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quarta-feira <b>13 out</b>	Sopa	Sopa de couve lombarda			
	Prato	Massa com frango ervilhas e cenoura			
	Vegetais	Alface, tomate e cebola			
	Sobremesa	Fruta variada			
	Pão	Pão de mistura e broa de milho			
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quinta-feira <b>14 out</b>	Sopa		Creme de cenoura com massinhas		
	Prato		Salmão assado com arroz		
	Vegetais		Agriões e tomate		
	Sobremesa		Fruta variada		
	Pão		Pão de mistura e broa de milho		
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Sexta-feira <b>15 out</b>	Sopa	Creme de ervilhas			
	Prato	Rojões com batata cozida e brócolos			
	Vegetais	Alface, tomate e cebola			
	Sobremesa	Fruta variada			
	Pão	Pão de mistura e broa de milho			
	V. Calórico				
	Alergénicos				