



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária de São Pedro do Sul

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: Refeitório ES

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 18-10-2021 a 24-10-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	18 out	Sopa		Sopa de legumes	
		Prato		Atum com feijão frade	
		Vegetais		Tomate, pepino e milho	
		Sobremesa		Fruta variada	
		Pão		Pão de mistura e broa de milho	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	19 out	Sopa	Sopa de couve lombarda		
		Prato	Lombo assado com arroz		
		Vegetais	Pepino e cenoura ralada		
		Sobremesa	Fruta variada		
		Pão	Pão de mistura e broa de milho		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	20 out	Sopa		Creme de cenoura com massinhas	
		Prato		Bacalhau à Gomes de Sá	
		Vegetais		Tomate, milho e couve roxa	
		Sobremesa		Fruta variada	
		Pão		Pão de mistura e broa de milho	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	21 out	Sopa	Sopa de agriões		
		Prato	Bifes de peru com cogumelos e massa fusili		
		Vegetais	Alface, tomate e cebola		
		Sobremesa	Fruta variada		
		Pão	Pão de mistura e broa de milho		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	22 out	Sopa		Creme de alho francês	
		Prato		Maruca assada com arroz	
		Vegetais		Pepino e cenoura ralada	
		Sobremesa		Fruta variada	
		Pão		Pão de mistura e broa de milho	
		V. Calórico			
		Alergénicos			