



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária de São Pedro do Sul

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: Refeitório ES

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 25-10-2021 a 31-10-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	25 out	Sopa	Sopa de couve lombarda		
		Prato	Massa à lavrador		
		Vegetais	Tomate, pepino e milho		
		Sobremesa	Fruta variada		
		Pão	Pão de mistura e broa de milho		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	26 out	Sopa		Sopa de feijão	
		Prato		Barrinhas de pescada com arroz de ervilhas	
		Vegetais		Pepino e cenoura ralada	
		Sobremesa		Fruta variada	
		Pão		Pão de mistura e broa de milho	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	27 out	Sopa	Creme de cenoura com massinhas		
		Prato	Carne de porco à alentejana		
		Vegetais	Alface cenoura ralada e tomate		
		Sobremesa	Fruta variada		
		Pão	Pão de mistura e broa de milho		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	28 out	Sopa		Caldo verde	
		Prato		Perca assada com arroz	
		Vegetais		Alface, tomate e cebola	
		Sobremesa		Fruta variada	
		Pão		Pão de mistura e broa de milho	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	29 out	Sopa	Sopa de feijão verde		
		Prato	Frango assado com esparguete		
		Vegetais	Alface, tomate e cebola		
		Sobremesa	Fruta variada		
		Pão	Pão de mistura e broa de milho		
		V. Calórico			
		Alergénicos			