

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Loulé

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Ref Mun - Refeitório Sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 01/04/2024 a 07/04/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	01 abr	Sopa	Cenoura	Cenoura
		Prato	Hamburguer fresca (porco/vaca) c/massa laços	Bifes de seitan c/laranja e massa laços
		Vegetais	Alface,tomate,pepino	Alface,tomate,pepino
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos	Glúten	Glúten; Soja, Glúten
Terça-feira	02 abr	Sopa	Alho Francês	Alho francês
		Prato	Filetes de robalo no forno c/batata e legumes	Massa mexicana c/ feijão
		Vegetais	Alface,tomate,cenoura	Alface,tomate,cenoura
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos	Peixes, Glúten	Glúten, Glúten
Quarta-feira	03 abr	Sopa	Coentros c/ovo	Coentros c/ovo
		Prato	Bife de peru c/arroz de cenoura	Caril de legumes c/arroz
		Vegetais	Alface,tomate,beterraba	Alface,tomate,beterraba
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos	Ovos, Glúten	Ovos, Glúten
Quinta-feira	04 abr	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Salada de salmão c/ legumes e massa fusili	Massa Siciliana
		Vegetais	Alface,tomate,rabanete	Alface,tomate,rabanete
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos	Glúten; Peixes, Glúten	Glúten, Glúten
Sexta-feira	05 abr	Sopa	Grão c/ agrião	Grão c/ agrião
		Prato	Arroz de pato	Arroz de legumes c/ açafraão
		Vegetais	Alface,milho,tomate	Alface,milho,tomate
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten	Glúten

As ementas podem sofrer alterações pontuais, em virtude de imprevistos, procedendo-se a substituição por alimentos com composição nutricional semelhante.

