



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**  
EDUCAÇÃO

**145440 - Agrupamento de Escolas Padre João  
Coelho Cabanita, Loulé**

Rua Padre João Cabanita  
8100-231 Loulé  
N.I.F: 600082970  
Telefone: 289412783 E-mail:  
escolacabanita@agrupamentocabanita.edu.pt

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica Padre João Coelho Cabanita, Loulé

**Ano Escolar:** 2022/2023

**Sector:** RF - Refeitório Sede

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 03-10-2022 a 09-10-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
<b>Segunda-feira</b>	<b>03 out</b>	Sopa	Lentilhas	Lentilhas
		Prato	Tiras de Perú estufado c/ Arroz e Ervilhas	Arroz de açafão c/ervilhas e milho
		Vegetais	Alface,couve roxa,tomate	Alface,couve roxa,tomate
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
<b>Terça-feira</b>	<b>04 out</b>	Sopa	Creme de Cenoura c/ Couve-Branca	Creme de Cenoura c/ Couve-Branca
		Prato	Salmão grelhado c/batata e hortaliça	Bifes de Tófu c/ Batata e Hortaliça
		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		
<b>Quinta-feira</b>	<b>06 out</b>	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Jardineira de frango do campo	Jardineira de seitan
		Vegetais	Alface,cenoura,milho	Alface,cenoura,milho
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
<b>Sexta-feira</b>	<b>07 out</b>	Sopa	Caldo Verde	Caldo Verde
		Prato	Massa Tagliatelle c/ Camarão e Legumes	Massa Tagliatelle c/ Legumes e Frutos secos
		Vegetais	Alface,beterraba,,cenoura	Alface,beterraba,,cenoura
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		