



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica Padre João Coelho Cabanita, Loulé

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: RF - Refeitório Sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 10-10-2022 a 16-10-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	10 out	Sopa	Creme de Ervilhas c/ Coentros e Ovo	Creme de Ervilhas e Coentros
		Prato	Bifanas Estufadas c/ Arroz de Cenoura	Cogumelos e courgete no forno c/ arroz de cenoura
		Vegetais	Milho, pepino e tomate	Milho, pepino e tomate
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	11 out	Sopa	Feijão c/repolho	Feijão c/repolho
		Prato	Salada de Peixe e Ovo c/ Batata, Ervilha, Cenoura e Milho	Salada de Feijão Frade c/ Batata, Cenoura, Ervilha e Milho
		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		
Quarta-feira	12 out	Sopa	Espinafres	Espinafres
		Prato	Frango assado com massa tricolor	Favas Congeladas c/ Massa Tricolor
		Vegetais	Alface, pepino, tomate	Alface, pepino, tomate
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	13 out	Sopa	Canja	Creme de Cenoura c/ Massinha
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	Legumes salteados c/broa e batata gratinada c/salsa
		Vegetais	Alface, cenoura, couve roxa	Alface, cenoura, couve roxa
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	14 out	Sopa	Feijão verde e cenoura	Feijão verde e cenoura
		Prato	Cozido de grão c/arroz	Salada de Grão 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		