



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica Padre João Coelho Cabanita, Loulé

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: RF - Refeitório Sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 18-04-2022 a 24-04-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	18 abr	Sopa	Creme de Legumes	Creme de Legumes
		Prato	Esparguete c/ frango e legumes	Quiche de alho francês e cenoura c/oregãos
		Vegetais	Alface,tomate,cenoura	Alface,tomate,cenoura
		Sobremesa	Banana,maçã,pêra	Banana,maçã,pêra
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	19 abr	Sopa	Feijão	Feijão
		Prato	Bacalhau c/broa espinafres e batata	Caril de legumes c/arroz
		Vegetais	Rúcula,tomate,pepino	Rúcula,tomate,pepino
		Sobremesa	Laranja,banana,maçã	Laranja,banana,maçã
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	20 abr	Sopa	Salmão	Salmão
		Prato	Bife de peru c/arroz de cenoura	Massa tagliatelle c/tomate,pimento e ovo
		Vegetais	Alface, beterraba, rabanete	Alface, beterraba, rabanete
		Sobremesa	Kiwi,laranja,banana	Kiwi,laranja,banana
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	21 abr	Sopa	Abóbora c/feijão frade e batata doce	Abóbora c/feijão frade e batata doce
		Prato	Gratinado de peixe c/cenoura	Risoto de cogumelos
		Vegetais	Alface,tomate cherry,cenoura	Alface,tomate cherry,cenoura
		Sobremesa	Maçã,pêra,abacaxi	Maçã,pêra,abacaxi
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	22 abr	Sopa	Cenoura c/ massinha	Cenoura c/ massinha
		Prato	Feijoada c/arroz branco	Chili vegetariano c/arroz
		Vegetais	Agrião, cenoura, pimento	Agrião, cenoura, pimento
		Sobremesa	Banana, laranja, morangos	Banana, laranja, morangos
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		