



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica Padre João Coelho Cabanita, Loulé

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: RF - Refeitório Sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 09-05-2022 a 15-05-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	09 mai	Sopa	Espinafres	Espinafres
		Prato	Strogonof de peru com arroz de coentros	Arroz de lentilhas
		Vegetais	Alface,tomate,beterraba	Alface,tomate,beterraba
		Sobremesa	Banana, laranja, pêra	Banana, laranja, pêra
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	10 mai	Sopa	Cenoura c/batata doce e ovo	Cenoura c/batata doce e ovo
		Prato	Esparguete c/ camarão, peixe e legumes	Esparguete com legumes salteados
		Vegetais	Alface,tomate,cenoura	Alface,tomate,cenoura
		Sobremesa	Kiwi,laranja,banana	Kiwi,laranja,banana
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	11 mai	Sopa	Alho Francês	Alho Francês
		Prato	Bife de frango c/ laranja,e arroz de grelos	Feijoada de cogumelos c/arroz
		Vegetais	Alface,tomate,pepino	Alface,tomate,pepino
		Sobremesa	Banana,maçã,pêra	Banana,maçã,pêra
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	12 mai	Sopa	Abóbora, batata doce e feijão	Abóbora, batata doce e feijão
		Prato	Dourada grelhada com batata e hortaliça	Gratinado de legumes
		Vegetais	Alface, tomate, rabanete	Alface, tomate, rabanete
		Sobremesa	Pêra,banana,maçã	Pêra,banana,maçã
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	13 mai	Sopa	Grelos	Grelos
		Prato	Cozido de grão c/frango do campo e arroz	Alho francês c/ovo mexido
		Vegetais	Alface,tomate,cenoura	Alface,tomate,cenoura
		Sobremesa	Banana,laranja,pêra	Banana,laranja,pêra
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos		