



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica Padre João Coelho Cabanita, Loulé

Ano Escolar: 2021/2022

Sector: RF - Refeitório Sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 14-03-2022 a 20-03-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira 14 mar	Sopa		Lentilhas, cenoura e batata doce	Lentilhas, cenoura e batata doce
	Prato		Massa tagliatelle c/ camarão, salmão e legumes	Tagliatelle com cogumelos salteados
	Vegetais		Alface, tomate, cenoura	Alface, tomate, cenoura
	Sobremesa		Banana, kiwi, laranja	Banana, kiwi, laranja
	Pão		Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Terça-feira 15 mar	Sopa	Couve-flôr com ovo		Couve-flôr com ovo
	Prato	Perna de peru c/alecrim e arroz de grelos		Gratinado de legumes c/avelãs
	Vegetais	Alface, cenoura, pepino		Alface, cenoura, pepino
	Sobremesa	Maçã, pêra, banana		Maçã, pêra, banana
	Pão	Mistura 45gr.		Mistura 45gr.
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quarta-feira 16 mar	Sopa		Grão c/massinha	Grão c/massinha
	Prato		Lombo salmão no forno c/puré batata	Lentilhas estufadas c/cebola e tomate
	Vegetais		Couve roxa, tomate cherry, cenoura	Couve roxa, tomate cherry, cenoura
	Sobremesa		Laranja, abacaxi, pêra, arroz doce	Laranja, abacaxi, pêra, arroz doce
	Pão		Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Quinta-feira 17 mar	Sopa	Agrião		Agrião
	Prato	Bife vaca estufado c/castanhas, arroz e cenoura		Strogonof de legumes c/arroz e amêndoas
	Vegetais	Alface, cenoura, tomate		Alface, cenoura, tomate
	Sobremesa	Maçã, pêra, clementina		Maçã, pêra, clementina
	Pão	Mistura 45gr.		Mistura 45gr.
	V. Calórico			
	Alergénicos			
Sexta-feira 18 mar	Sopa		Feijão com Repolho	Feijão com Repolho
	Prato		Dourada grelhada c/batata e legumes	Couve-flor gratinada c/puré de batata doce c/sementes de girassol
	Vegetais		Alface, milho, tomate	Alface, milho, tomate
	Sobremesa		Banana, laranja, maçã	Banana, laranja, maçã
	Pão		Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
	V. Calórico			
	Alergénicos			