

EMENTAS DA SEMANA
Entidade: Município de Loulé

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Ref Mun - Refeitório Sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 20/05/2024 a 26/05/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	20 mai	Sopa	Lentilhas	Lentilhas
		Prato	Bifes de peru c/esparguete	Esparguete c/cogumelos e legumes
		Vegetais	Alface, cenoura, pepino	Alface, cenoura, pepino
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos	Glúten, Glúten	Glúten
Terça-feira	21 mai	Sopa	Couve-flôr com ovo	Couve-flôr com ovo
		Prato	Salmão grelhado c/ batata e legumes	Empadão de Lentilhas c/ervilhas e cenouras
		Vegetais	Rúcula, 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	Ovos, Peixes, Glúten	Ovos, Glúten
Quarta-feira	22 mai	Sopa	Abóbora com batata doce	Abóbora com batata doce
		Prato	Chili feijão preto, milho, cenoura e esparguete	Chilli Vegetariano e esparguete
		Vegetais	Alface, pimento e cenoura	Alface, pimento e cenoura
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos	Glúten	Glúten
Quinta-feira	23 mai	Sopa	Ervilhas c/coentros	Ervilhas c/coentros
		Prato	Medalhões de pescada c/molhos de coentros e arroz	Rancho vegetariano c/ arroz
		Vegetais	Alface, tomate, rabanetes	Alface, tomate, rabanetes
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos	Glúten	Glúten
Sexta-feira	24 mai	Sopa	Feijão verde e cenoura	Feijão verde e cenoura
		Prato	Jardineira Vitela	Jardineira de Legumes
		Vegetais	Beterraba, cenoura, tomate	Beterraba, cenoura, tomate
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos	Glúten	Glúten

