

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Loulé

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: Ref Mun - Refeitório Sede

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 15/04/2024 a 21/04/2024

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	15 abr	Sopa	Abóbora com batata doce		Abóbora com batata doce
		Prato	Esparguete à bolonhesa		Esparguete à bolonhesa c/ soja
		Vegetais	Alface,tomate,pepino		Alface,tomate,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; Soja, Glúten
Terça-feira	16 abr	Sopa		Nabiça c/ ovo	Nabiça c/ ovo
		Prato		Salmão grelhado c/ batata e legumes	Salada de feijão frade e legumes
		Vegetais		Alface,tomate,rabanete	Alface,tomate,rabanete
		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	17 abr	Sopa	Cenoura c/batata doce		Cenoura c/batata doce
		Prato	Perna de peru c/ arroz		Cogumelos recheados c/arroz
		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	Glúten		Glúten
Quinta-feira	18 abr	Sopa		Lentilhas	Lentilhas
		Prato		Gratinado de peixe	Gratinado de legumes
		Vegetais		Alface,milho,tomate	Alface,milho,tomate
		Sobremesa		Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão		Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico			
		Alergénicos		Glúten; Peixes; Leite, Glúten	Glúten; Leite, Glúten
Sexta-feira	19 abr	Sopa	Grelos		Grelos
		Prato	Cozido de grão c/arroz		Cozido de grão vegetariano 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	Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten		Glúten; Soja, Glúten

As ementas podem sofrer alterações pontuais, em virtude de imprevistos, procedendo-se a substituição por alimentos com composição nutricional semelhante.