



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

145440 - Agrupamento de Escolas Padre João
Coelho Cabanita, Loulé

Rua Padre João Cabanita

8100-231 Loulé

N.I.F: 600082970

Telefone: 289412783 E-mail:

escolacabanita@agrupamentocabanita.edu.pt

EMENTAS
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Loulé

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Ref Mun - Refeitório Teixeira

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 22/07/2024 a 28/07/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	22 jul	Sopa	Legumes	Legumes
		Prato	Salada Russa de atum	Salada russa de ovo
		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	Ovos; Peixes, Glúten	Ovos, Glúten
Terça-feira	23 jul	Sopa	Espinafres	Espinafres
		Prato	Strogonof de peru c/arroz	Aroz de Feijão e cenoura
		Vegetais	Alface,tomate,rabanete	Alface,tomate,rabanetes
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos	Leite, Glúten	Glúten
Quarta-feira	24 jul	Sopa	Grão	Grão
		Prato	Filete de Robalo c/batata e legumes	Lasanha vegetariana
		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	Peixes, Glúten	Glúten; Leite, Glúten
Quinta-feira	25 jul	Sopa	Ervilhas c/ovos	Ervilhas c/ovos
		Prato	Bife de frango c/arroz de bróculos	Bifes de Seitan c/arroz de bróculos
		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	Ovos, Glúten, Glúten	Ovos, Glúten, Glúten
Sexta-feira	26 jul	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Gratinado de peixe	Cogumelos recheados c/massa
		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

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



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

145440 - Agrupamento de Escolas Padre João
Coelho Cabanita, Loulé

Rua Padre João Cabanita

8100-231 Loulé

N.I.F: 600082970

Telefone: 289412783 E-mail:

escolacabanita@agrupamentocabanita.edu.pt

EMENTAS
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Loulé

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Ref Mun - Refeitório Teixeira

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 29/07/2024 a 04/08/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	29 jul	Sopa	Feijão verde e cenoura	Feijão verde e cenoura
		Prato	Almôndegas (molho tomate) c/arroz	Caril de legumes c/arroz
		Vegetais	Alface,tomate,pimento	Alface,tomate,pimento
		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	30 jul	Sopa	Cenoura c/ ovo	Cenoura c/ ovo
		Prato	Massinha de peixe	Massinha de lentilhas c/ ervilhas e cenoura
		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; Peixes, Glúten	Glúten, Glúten
Quarta-feira	31 jul	Sopa	Caldo verde	Caldo Verde
		Prato	Bifes de peru c/arroz de cenoura	Bifes de seitan c/ arroz de cenoura
		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; Soja, Glúten
Quinta-feira	01 ago	Sopa	Feijão c/repolho	Feijão c/repolho
		Prato	Bacalhau c/broa espinafres e batata	Gratinado de 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	Glúten; Peixes, Glúten	Glúten; Leite, Glúten
Sexta-feira	02 ago	Sopa	Couve-flôr	Couve-flôr
		Prato	Feijoada à transmontana c/arroz	Feijoada vegetariana 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	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten

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

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Loulé

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Ref Mun - Refeitório Teixeira

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 05/08/2024 a 11/08/2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	05 ago	Sopa	Bróculos	Bróculos
		Prato	Massa c/ atum	Massinha c/soja e ervilhas
		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, Glúten	Glúten; Soja, Glúten
Terça-feira	06 ago	Sopa	Lentilhas	Lentilhas
		Prato	Jardineira de frango do campo	Jardineira vegetariana
		Vegetais	Alface, tomate, pimento	Alface, tomate, pimento
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Mistura 45gr.	Mistura 45gr.
		V. Calórico		
		Alergénicos	Glúten	Glúten
Quarta-feira	07 ago	Sopa	Cenoura c/batata doce	Cenoura c/batata doce
		Prato	Dourada grelhada c/batata e legumes	Couve-flôr c/batata doce gratinada e nozes
		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	Leite; Frutos de casca rija, Glúten
Quinta-feira	08 ago	Sopa	Grelos	Grelos
		Prato	Lombo de Porco c/ arroz de grelos	Tomates recheados c/arroz de grelos
		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, Glúten
Sexta-feira	09 ago	Sopa	Alho francês	Alho francês
		Prato	Salada de bacalhau c/grão	Salada de grão e legumes
		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	Peixes, Glúten	Ovos, Glúten

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