

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Covilhã

Ano Escolar: 2020/2021

Setor: Refeitório Principal

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 25-01-2021 a 31-01-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	25 jan	Sopa	Legumes		
		Prato	Esparguete à Bolonhesa (vitela)		
		Vegetais	Alface e cenoura		
		Sobremesa	Pêra		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	26 jan	Sopa		Feijão-Verde	
		Prato		Rissóis de pescada com arroz (ervilhas, cenoura e milho)	
		Vegetais		Cenoura, milho e ervilhas	
		Sobremesa		Maçã Golden	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	27 jan	Sopa	Ervilhas		
		Prato	Rancho (carne de porco, massa, grão, cenoura e couve)		
		Vegetais	Cenoura e couve		
		Sobremesa	Laranja		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	28 jan	Sopa		Espinafres	
		Prato		Salada russa de atum (batata, feijão verde, milho e cenoura)	
		Vegetais		Milho, cenoura e feijão verde	
		Sobremesa		Maçã vermelha	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	29 jan	Sopa	Couve com feijão		
		Prato	Arroz de aves (peru e frango)		
		Vegetais	Alface e cenoura		
		Sobremesa	Maçã Gala		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			