

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: ESCOLA SECUNDÁRIA DE BARCELINHOS, BARCELOS

Ano Escolar: 2023/2024

Sector: Refeições

Tipo Refeição: Almoço

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

		Carne	Peixe
Segunda-feira 20 mai	Sopa		sopa com couve flor batata,ceb,alho e cenoura
	Prato		Pescada no forno com arroz e saladas
	Vegetais		alface e tomate e cenoura
	Sobremesa		logurtes , laranja e maçã
	Pão		Pao milho, pao mistura
	V. Calórico		685 Kcal
	Alergénicos		Peixes, Glúten
Terça-feira 21 mai	Sopa	creme de cenoura ( cenoura,cebola,abobara,alho francês)	
	Prato	Massa esparguete com carne de novilho e legumes	
	Vegetais	ervilha e cenoura e alface	
	Sobremesa	Macã , banana e Kiwi	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	823 Kcal	
	Alergénicos	Glúten, Glúten	
Quarta-feira 22 mai	Sopa	Sopa Juliana c/bat,nabo,cen,couve lombarda,alho	
	Prato	Frango do campo estufado com batata assada e legumes	
	Vegetais	Feijão verde e alface	
	Sobremesa	UVAS , MAÇÃS E LARANJAS	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	760 Kcal	
	Alergénicos	Glúten	
Quinta-feira 23 mai	Sopa		Sopa de Espinafres c/bata,cen,ceb,alho,curgete
	Prato		Salada de feijão frade c/atum e bolinhos de bacalhau
	Vegetais		Alface
	Sobremesa		Pêra, Maçã e laranja
	Pão		Pao milho, pao mistura
	V. Calórico		802 Kcal
	Alergénicos		Glúten
Sexta-feira 24 mai	Sopa	creme de nabos c/batata,cebola,alface,cen,alho	
	Prato	Lombo assado com arroz e saladas	
	Vegetais	ALFACE E MILHO	
	Sobremesa	Macã,Banana e laranja	
	Pão	Pao milho, pao mistura	
	V. Calórico	789 Kcal	
	Alergénicos	Glúten	