



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Crato

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 24-05-2021 a 30-05-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	24 mai	Sopa	Agrião		Agrião
		Prato	Empadão de puré, atum e espinafres		Legumes assados no forno com batata
		Vegetais	Brócolos e cenoura cozida		Alface e tomate
		Sobremesa	Maçã		Maçã
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico	612 Kcal		650 Kcal
		Alergénicos	peixe, leite, trigo		aipo, trigo
Terça-feira	25 mai	Sopa	Espinafres		Espinafres
		Prato	Bifinhos de peru grelhados com arroz de cenoura		Caçarola de arroz c/ legumes de inverno
		Vegetais	Cogumelos salteados		Cogumelos salteados
		Sobremesa	Melão		Melão
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico	470 Kcal		573 Kcal
		Alergénicos	trigo		trigo
Quarta-feira	26 mai	Sopa	Creme de cenoura		Creme de cenoura
		Prato	Bacalhau à Brás		Empadão de batata, seitan e cenoura
		Vegetais	Alface e tomate		Couve flor e cenoura cozidas
		Sobremesa	Uvas		Uvas
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico	550 Kcal		530 Kcal
		Alergénicos	peixe, ovo, trigo		Trigo e soja, trigo
Quinta-feira	27 mai	Sopa	Caldo verde		Caldo verde
		Prato	Arroz à valenciana		Esparguete à bolonhesa de lentilhas e cogumelos com cubinhos de cenoura
		Vegetais	Alface e tomate		Salada de alface com pedaços de maçã
		Sobremesa	Gelado de leite		Gelatina vegetal
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico	587 Kcal		465 Kcal
		Alergénicos	Marisco (crustáceos), moluscos, dióxido de enxofre, sulfitos e mostarda, leite, trigo		Trigo, ovo, leite, Frutos de casca rija, dióxido de enxofre e sulfitos, trigo
Sexta-feira	28 mai	Sopa	Nabiça		Nabiça
		Prato	Pescada frita com arroz de tomate		Jardineira de seitan
		Vegetais	Alface e tomate		Alface e tomate
		Sobremesa	Pera		Pera
		Pão	Pão semi-integral		Pão semi-integral
		V. Calórico	557 Kcal		535 Kcal
		Alergénicos	peixe, trigo, ovo, trigo		trigo e soja, trigo