



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município do Crato

Ano Escolar: 2020/2021

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 31-05-2021 a 06-06-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 31 mai	Sopa		Creme de alface		
	Prato		Massa gratinada com atum e cenoura em molho de tomate		
	Vegetais		Alface e tomate		
	Sobremesa		Pera		
	Pão		Pão semi-integral		
	V. Calórico		573 Kcal		
	Alergénicos		Trigo, ovo, peixe, trigo		
Terça-feira 01 jun	Sopa	Legumes			
	Prato	Hambúrguer no pão com batata fritas e nuggets			
	Vegetais	Salada primavera			
	Sobremesa	Salada de fruta			
	Pão	Pão semi-integral			
	V. Calórico	760 Kcal			
	Alergénicos	Aipo, trigo, ovo, trigo			
Quarta-feira 02 jun	Sopa		Creme de brócolos		
	Prato		Filetes de perca com arroz primavera (milho, ervilhas e cenoura)		
	Vegetais		Feijão-verde cozido		
	Sobremesa		Uvas		
	Pão		Pão semi-integral		
	V. Calórico		563 Kcal		
	Alergénicos		Peixe, trigo		
Sexta-feira 04 jun	Sopa	Feijão-verde			
	Prato	Peito de peru com laranja no forno e esparguete			
	Vegetais	Alface e tomate			
	Sobremesa	Pudim			
	Pão	Pão semi-integral			
	V. Calórico	608 Kcal			
	Alergénicos	Trigo e ovo, ovo, leite, trigo			