

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária de S. Lourenço, Portalegre

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 13-03-2023 a 19-03-2023

		Carne	Peixe
Segunda-feira 13 mar	Sopa	PURÉ DE CENOURA COM OVO E COENTROS	
	Prato	MASSA FUSILLI COM FIAMBRE, BACON E COGUMELOS	
	Vegetais	ALFACE, TOMATE, CENOURA RALADA	
	Sobremesa	FRUTA	
	Pão	PÃO	
	V. Calórico		
	Alergénicos	OVO, CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN, Glúten	
Terça-feira 14 mar	Sopa		COUVE FLOR
	Prato		EMPADÃO DE ATUM
	Vegetais		ALFACE, TOMATE, CENOURA RALADA
	Sobremesa		FRUTA
	Pão		PÃO
	V. Calórico		
	Alergénicos		CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN, PEIXES, Glúten
Quarta-feira 15 mar	Sopa	ESPINAFRES	
	Prato	ALMONDEGAS DE PORCO, COM PURÉ DE BATATA	
	Vegetais	ALFACE, TOMATE, CENOURA RALADA	
	Sobremesa	FRUTA	
	Pão	PÃO	
	V. Calórico		
	Alergénicos	CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN, LEITE, Glúten	
Quinta-feira 16 mar	Sopa		CALDO VERDE
	Prato		RISSÓIS DE PESCADA/CAMARÃO COM ARROZ
	Vegetais		ALFACE, TOMATE, CENOURA RALADA
	Sobremesa		FRUTA
	Pão		PÃO
	V. Calórico		
	Alergénicos		CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN, Glúten
Sexta-feira 17 mar	Sopa	CANJA	
	Prato	FRANGO ASSADO COM BATATA FRITA	
	Vegetais	ALFACE, TOMATE, CENOURA RALADA	
	Sobremesa	FRUTA	
	Pão	PÃO	
	V. Calórico		
	Alergénicos	CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN, Glúten	