

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica Carlos Ribeiro, Pinhal de Frades, Seixal

**Ano Escolar:** 2021/2022

**Setor:** Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 20-09-2021 a 26-09-2021

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
<b>Segunda-feira</b>	<b>20 set</b>	Sopa	Juliana		
		Prato	Massa tricolor de cavala com ervilhas e cenoura		
		Vegetais			
		Sobremesa	Fruta		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
<b>Terça-feira</b>	<b>21 set</b>	Sopa	Creme de ervilhas com coentros		
		Prato	Almôndegas mistas de tomatada com arroz branco		
		Vegetais	Alface, cenoura e couve roxa		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
<b>Quarta-feira</b>	<b>22 set</b>	Sopa	Lavrador		
		Prato	Cardinal estufado com salada camponesa(batata,cenoura e feijão verde)		
		Vegetais	Alface, baterraba e milho		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
<b>Quinta-feira</b>	<b>23 set</b>	Sopa	Espinafres		
		Prato	Peito de frango estufado aos cubos e esparguete		
		Vegetais	Alface, tomate e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
<b>Sexta-feira</b>	<b>24 set</b>	Sopa	Feijão verde		
		Prato	Bacalhau fresco cozido com grão e cenoura aos cubos		
		Vegetais	Alface, Pepino e tomate		
		Sobremesa	Fruta da Época		
		Pão	Pão de Mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			