



EMENTA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária de Porto de Mós

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refeitório - PM

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 24/04/2023 a 30/04/2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	24 abr	Sopa	Alho francês com curgete	Alho francês com curgete
		Prato	Hambúrguer de bovino no forno com arroz de tomate	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas
		Vegetais	Saladas variadas	Saladas variadas
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico	198 Kcal	198 Kcal
		Alergénicos		
Quarta-feira	26 abr	Sopa	Feijão branco c/espinafres	Feijão branco c/espinafres
		Prato	Bacalhau à Brás	Legumes à Brás
		Vegetais		
		Sobremesa	Pudim Flan	Pudim Flan
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico	246 Kcal	246 Kcal
		Alergénicos		
Quinta-feira	27 abr	Sopa	Abóbora com brócolos	Abóbora com brócolos
		Prato	Arroz de Aves	Caril de lentilhas com legumes
		Vegetais	Salada de cenoura e couve roxa	Saladas variadas
		Sobremesa	Fruta da época (min.3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico	144Kcal	144 Kcal
		Alergénicos		
Sexta-feira	28 abr	Sopa	Creme de nabo c/alface	Creme de alface com nabo
		Prato	Salmão assado com batata cozida	Guisado de ervilhas c/cenoura, feijão verde e batata
		Vegetais	salada variada	Saladas variadas
		Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão		Pão
		V. Calórico	664 Kcal	664 Kcal
		Alergénicos		

Esta ementa é a que vai ser fornecida