

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica de Freixo de Espada à Cinta

**Ano Escolar:** 2018/2019

**Sector:** Refeitório AEFreixoEC

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 22-10-2018 a 28-10-2018

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
<b>Segunda-feira</b>	<b>22 out</b>	Sopa		Abóbora	
		Prato		Salmão Grelhado / Arroz de Legumes	
		Vegetais		Salada Mista	
		Sobremesa		Fruta	
		Pão		Pão de trigo	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
<b>Terça-feira</b>	<b>23 out</b>	Sopa	Feijão Verde		
		Prato	Massa à Bolonhesa		
		Vegetais	Salada Alface		
		Sobremesa	Pudim / Fruta		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
<b>Quarta-feira</b>	<b>24 out</b>	Sopa		Feijão Verde	
		Prato		Bacalhau à Brás	
		Vegetais		Salada Alface	
		Sobremesa		Pudim / Fruta	
		Pão		Pão de trigo	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
<b>Quinta-feira</b>	<b>25 out</b>	Sopa	Feijão		
		Prato	Bife de Perú Grelhado com molho de tomate/Puré/Batata cozida/Legumes cozidos		
		Vegetais	Salada Mista		
		Sobremesa	Fruta		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
<b>Sexta-feira</b>	<b>26 out</b>	Sopa	Creme de Cenoura		
		Prato	Rancho		
		Vegetais	Salada Alface		
		Sobremesa	Fruta		
		Pão	Pão de trigo		
		V. Calórico			
		Alergénicos			