

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Colégio de São Miguel

Ano Escolar: 2017/2018

Sector: Refeitório do Colégio

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 04-12-2017 a 10-12-2017

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	04 dez	Sopa		Sopa de legumes	Sopa de legumes
		Prato		Filetes de peixe no forno com arroz branco	Filetes de peixe no forno com arroz branco
		Vegetais		Salada diversa	Salada diversa
		Sobremesa		Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte
		Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		952 Kcal	952 Kcal
		Alergénicos		9, 6, 1	9, 6, 1
Terça-feira	05 dez	Sopa	Sopa de peixe	Sopa de peixe	
		Prato	Bifinhos de porco em cebolada c/ batata cozida	Bife de porco grelhado	
		Vegetais	Salada diversa	Salada diversa	
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	
		V. Calórico	1070 Kcal	255 Kcal	
		Alergénicos	9, 1	1	
Quarta-feira	06 dez	Sopa	Sopa minestra	Sopa minestra	
		Prato	Frango no forno com esparguete	Frango no forno	
		Vegetais	Salada diversa	Salada diversa	
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	
		V. Calórico	1060 Kcal	240 Kcal	
		Alergénicos	1-2-9, 1	1	
Quinta-feira	07 dez	Sopa		Sopa de grão com espinafres	Sopa de grão com espinafres
		Prato		Arroz de peixe	Arroz de peixe
		Vegetais		Salada diversa	Salada diversa
		Sobremesa		Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte
		Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		973 Kcal	973 Kcal
		Alergénicos		1-2-3-7-9, 6, 1	1-2-3-7-9, 6, 1



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1 - Cereais que contém glúten; 2 - Ovos; 3 - Peixes; 4 - Amendoins; 5 - Soja; 6 - Leite; 7 - Produtos de casca rija; 8 - Aipo; 9 - Dióxido de enxofre e sulfitos; 10 - Moluscos; 11 - Crustáceos; 12 - Mostarda; 13 - Sementes de Sésamo; 14 - Tremoço.

Obs. Por motivos imprevistos poderá haver algumas alterações na ementa.