

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Colégio de São Miguel

Ano Escolar: 2017/2018

Sector: Refeitório do Colégio

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 08-01-2018 a 14-01-2018

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	08 jan	Sopa		Caldo verde	
		Prato		Bacalhau à brás	Bacalhau grelhado
		Vegetais		Salada diversa	Salada diversa
		Sobremesa		Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte
		Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		1102 Kcal	207 Kcal
		Alergénicos		2-3-6, 6, 1	6, 1
Terça-feira	09 jan	Sopa	Sopa de agrião	Sopa de agrião	
		Prato	Escalopes de porco com massa fusili	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	1225 Kcal	200 Kcal	
		Alergénicos	1-2-9, 1	1	
Quarta-feira	10 jan	Sopa		Sopa de feijão com hortaliça	
		Prato		Peixe frito com arroz de tomate	Peixe escalfado
		Vegetais		Salada diversa	Salada diversa
		Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época
		Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		1098 Kcal	263 Kcal
		Alergénicos		1-2-6, 1	1
Quinta-feira	11 jan	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de espinafres	
		Prato	Frango no forno com puré de batata	Frango grelhado	
		Vegetais	Salada diversa	Salada diversa	
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	
		V. Calórico	1038 Kcal	218 Kcal	
		Alergénicos	2-6-9, 1	1	
Sexta-feira	12 jan	Sopa		Sopa à lavrador	
		Prato		Arroz de peixe	Peixe cozido
		Vegetais		Salada diversa	Salada diversa
		Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época
		Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		988 Kcal	263 Kcal
		Alergénicos		3-9, 1-2-3-7-9, 1	3-9, 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 - Tremeço.

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