

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Colégio de São Miguel

Ano Escolar: 2017/2018

Sector: Refeitório do Colégio

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 16-04-2018 a 22-04-2018

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 16 abr	Sopa		Sopa de espinafres	Sopa de espinafres	
	Prato		Douradinhos no forno com arroz de legumes	Peixe cozido	
	Vegetais		Salada diversa	Salada diversa	
	Sobremesa		Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte	
	Pão		Pão de mistura	Pão de mistura	
	V. Calórico		948 Kcal	218 Kcal	
	Alergénicos		1-2-3-5-6-7-11, 6, 1	6, 1	
Terça-feira 17 abr	Sopa	Sopa de alho francês		Sopa de alho francês	
	Prato	Carne de porco à portuguesa		Lombinho de porco grelhado	
	Vegetais	Salada diversa		Salada diversa	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
	Pão	Pão de mistura		Pão de mistura	
	V. Calórico	1167 Kcal		222 Kcal	
	Alergénicos	9, 1		1	
Quarta-feira 18 abr	Sopa		Creme de cenoura	Creme de cenoura	
	Prato		Massinha de peixe	Peixe grelhado	
	Vegetais		Salada diversa	Salada diversa	
	Sobremesa		Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte	
	Pão		Pão de mistura	Pão de mistura	
	V. Calórico		1008 Kcal	198 Kcal	
	Alergénicos		1-3-9-10-11, 6, 1	6, 1	
Quinta-feira 19 abr	Sopa	Sopa de agrião		Sopa de agrião	
	Prato	Ovos mexidos com salsichas, arroz e batata frita		Bife de vitela 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	1-2-5-6-9, 1		1	
Sexta-feira 20 abr	Sopa		Sopa de nabiça	Sopa de nabiça	
	Prato		Peixe no forno com batata assada	Peixe assado	
	Vegetais		Salada diversa	Salada diversa	
	Sobremesa		Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte	
	Pão		Pão de mistura	Pão de mistura	
	V. Calórico		979 Kcal	204 Kcal	
	Alergénicos		9, 6, 1	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 - Tremeço.

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