

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Colégio de São Miguel

Ano Escolar: 2017/2018

Sector: Refeitório do Colégio

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 19-02-2018 a 25-02-2018

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 19 fev	Sopa		Sopa de couve lombarda	Sopa de couve lombarda	
	Prato		Arroz com atum	Peixe grelhado	
	Vegetais		Salada diversa	Salada diversa	
	Sobremesa		Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte	
	Pão		Pão de mistura	Pão de mistura	
	V. Calórico		906 Kcal	203 Kcal	
	Alergénicos		6, 1	6, 1	
Terça-feira 20 fev	Sopa	Sopa de agrião		Sopa de agrião	
	Prato	Jardineira de vitela		Carne de vaca cozida	
	Vegetais	Salada diversa		Salada diversa	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
	Pão	Pão de mistura		Pão de mistura	
	V. Calórico	1075 Kcal		200 Kcal	
	Alergénicos	1-9, 1		1	
Quarta-feira 21 fev	Sopa		Sopa de feijão com hortaliça	Sopa de feijão com hortaliça	
	Prato		Massada de Peixe	Peixe cozido	
	Vegetais		Salada diversa	Salada diversa	
	Sobremesa		Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte	
	Pão		Pão de mistura	Pão de mistura	
	V. Calórico		1073 Kcal	263 Kcal	
	Alergénicos		1-2-3-9, 6, 1	6, 1	
Quinta-feira 22 fev	Sopa	Creme de cenoura		Creme de cenoura	
	Prato	Bifinhos de peru com arroz de legumes		Bife de peru grelhado	
	Vegetais	Salada diversa		Salada diversa	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
	Pão	Pão de mistura		Pão de mistura	
	V. Calórico	1173 Kcal		198 Kcal	
	Alergénicos	1-2-4-5-9, 1		1	
Sexta-feira 23 fev	Sopa		Sopa de espinafres	Sopa de espinafres	
	Prato		Peixe no forno com batata assada	Peixe no forno	
	Vegetais		Salada diversa	Salada diversa	
	Sobremesa		Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte	
	Pão		Pão de mistura	Pão de mistura	
	V. Calórico		993 Kcal	218 Kcal	
	Alergénicos		9, 6, 1	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.