

**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Colégio de São Miguel

Ano Escolar: 2019/2020

Sector: Refeitório do Colégio

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 09-03-2020 a 15-03-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira <b>09 mar</b>	Sopa	Sopa de legumes		Sopa de legumes	Sopa de legumes
	Prato	Ovos mexidos com salsichas, arroz e batata frita		Bife de porco grelhado	Ovos mexidos com arroz branco e batata frita
	Vegetais	Salada diversa		Salada diversa	3 Variedades
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura		Pão de mistura	Pão de mistura
	V. Calórico	1238 Kcal		218 Kcal	218 Kcal
	Alergénicos	1-2-5-6-9, 1		1	1
Terça-feira <b>10 mar</b>	Sopa		Sopa de nabiça	Sopa de nabiça	Sopa de nabiça
	Prato		Panados de peixe no forno com arroz de legumes	Peixe cozido	Arroz de legumes + leguminosas
	Vegetais		3 Variedades	Salada diversa	3 Variedades
	Sobremesa		Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte
	Pão		Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura
	V. Calórico		1049 Kcal	204 Kcal	204 Kcal
	Alergénicos		1-2-5, 6, 1	6, 1	6, 1
Quarta-feira <b>11 mar</b>	Sopa	Sopa de cenoura		Sopa de cenoura	Sopa de cenoura
	Prato	Rancho		Carnes magras cozidas	Seitan com grão e hortaliça
	Vegetais	3 Variedades		3 Variedades	3 Variedades
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura		Pão de mistura	Pão de mistura
	V. Calórico	1225 Kcal		200 Kcal	200 Kcal
	Alergénicos	1-9, 1		1	1
Quinta-feira <b>12 mar</b>	Sopa	Sopa de couve-flor		Sopa de couve-flor	Sopa de couve-flor
	Prato	Bifinhos de cebolada com batata cozida		Bife de peru grelhado	Batata cozida com legumes e Tofu
	Vegetais	3 Variedades		3 Variedades	3 Variedades
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura		Pão de mistura	Pão de mistura
	V. Calórico	1141 Kcal		221 Kcal	221 Kcal
	Alergénicos	4-5-8-9, 1		1	1
Sexta-feira <b>13 mar</b>	Sopa		Juliana	Juliana	Juliana
	Prato		Arroz de peixe	Peixe grelhado	Beringela frita com arroz e legumes
	Vegetais		3 Variedades	Salada diversa	3 Variedades
	Sobremesa		Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte
	Pão		Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura
	V. Calórico		963 Kcal	238 Kcal	238 Kcal
	Alergénicos		3-9, 6, 1	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 - Tremoço.

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