

EMENTAS DA SEMANA
Entidade: Escola Secundária Emídio Garcia, Bragança

Ano Escolar: 2023/2024

Setor: RF-EG

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 18-03-2024 a 24-03-2024

		Carne	Peixe
Segunda-feira 18 mar	Sopa		Feijão-verde.
	Prato		Lombo de Pescada no Forno, Miolo de Camarão, Arroz.
	Vegetais		Alface, cenoura ,tomate.
	Sobremesa		Pera.
	Pão		Biju de mistura.
	V. Calórico		704 Kcal
	Alergénicos		Peixe, Crustáceos/Moluscos., Vinagre, dióxido de enxofre, sulfitos, sem alergénicos, Glúten
Terça-feira 19 mar	Sopa	Creme de cenoura.	
	Prato	Bife de peru com massa tricolor	
	Vegetais	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Maçã.	
	Pão	Biju de mistura.	
	V. Calórico	894 Kcal	
	Alergénicos	Vestígios de ovo., Vinagre, dióxido de enxofre, sulfitos, sem alergénicos, Glúten	
Quarta-feira 20 mar	Sopa		Feijão-verde.
	Prato		Bacalhau Cozido com Batata, Ovo e Grão-de-Bico.
	Vegetais		
	Sobremesa		Banana.
	Pão		Biju de mistura.
	V. Calórico		748 Kcal
	Alergénicos		Peixe, Ovo., sem alergénicos, Glúten
Quinta-feira 21 mar	Sopa	Brócolos	
	Prato	Arroz á Valenciana.	
	Vegetais	Alface, tomate, pepino	
	Sobremesa	Clementina	
	Pão	Biju de mistura.	
	V. Calórico	491 Kcal	
	Alergénicos	Moluscos, Soja, Glúten, Lactose, Sulfitos., Vinagre, dióxido de enxofre, sulfitos, Glúten	
Sexta-feira 22 mar	Sopa		Abóbora e Feijão-seco.
	Prato		Polvo cozido, Batata, Ovo e Couve.
	Vegetais		
	Sobremesa		Laranja.
	Pão		Biju de mistura.
	V. Calórico		751 Kcal
	Alergénicos		Ovalbumina, sódio, crustáceos/moluscos, soja., sem alergénicos, Glúten