

EMENTAS DA SEMANA
Entidade: Escola Secundária Emídio Garcia, Bragança

Ano Escolar: 2024/2025

Sector: RF-EG

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 11-11-2024 a 17-11-2024

		Carne	Peixe	Outro
Segunda-feira	11 nov	Sopa	Grão-de-bico	Grão-de-bico
		Prato	Lombo de Porco , Castanhas e Arroz.	Perca com arroz.
		Vegetais	Alface, Cenoura, Pepino, Tomate.	Alface, Cenoura, Pepino, Tomate.
		Sobremesa	Laranja.	Laranja.
		Pão	Biju de mistura.	Biju de mistura.
		V. Calórico	1057 Kcal	850 Kcal
		Alergénicos	Sulfitos\Dióxido de Enxofre., sem alérgénicos, Glúten	Peixes, Sulfitos\Dióxido de Enxofre., sem alérgénicos, Glúten
Terça-feira	12 nov	Sopa		
		Prato		Legumes.
		Vegetais		Salada de atum com feijão frade e ovo
		Sobremesa		
		Pão		Clementina
		V. Calórico		Biju de mistura.
		Alergénicos		483 Kcal
		Peixe, ovos, sulfitos, Glúten		
Quarta-feira	13 nov	Sopa	Creme de Abóbora.	Abóbora
		Prato	Bife de Frango com Esparguete.	Esparguete com filete de pescada panada.
		Vegetais	Alface, tomate, pepino	Alface, cenoura ,tomate.
		Sobremesa	Diospiro.	Maçã.
		Pão	Biju de mistura.	Biju de mistura.
		V. Calórico	699 Kcal	774 Kcal
		Alergénicos	Glúten, Vestígios de Ovo., Vinagre, dióxido de enxofre, sulfitos, Glúten	Glúten; Peixes, Vinagre, dióxido de enxofre, sulfitos, sem alérgénicos, Glúten
Quinta-feira	14 nov	Sopa		
		Prato		Alho-francês.
		Vegetais		Pescada no Forno com Arroz Branco
		Sobremesa		Alface, Tomate e Pepino.
		Pão		Banana.
		V. Calórico		Biju de mistura.
		Alergénicos		948 Kcal
		Pode conter sulfitos, Peixe, Glúten, sulfitos, dióxido de enxofre (vinagre), sem alérgénicos, Glúten		
Sexta-feira	15 nov	Sopa	Feijão e legumes.	
		Prato	Carne de Porco, Amêijoia e Batata-frita.	
		Vegetais	Alface, tomate, pepino	
		Sobremesa	Fruta Variada.	
		Pão	Biju de mistura.	
		V. Calórico	1237 Kcal	
		Alergénicos	(Crustáceos), Vinagre, dióxido de enxofre, sulfitos, Glúten	