

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Secundária Emídio Garcia, Bragança

Ano Escolar: 2024/2025

Sector: RF-EG

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 28-10-2024 a 03-11-2024

		Carne	Peixe	Outro
Segunda-feira	28 out	Sopa	Legumes.	Abóbora
		Prato	Almôndega de Aves com Esparguete.	Esparguete com filete de pescada panada.
		Vegetais	Alface, cenoura ,tomate.	Alface, cenoura ,tomate.
		Sobremesa	Pera.	Maçã.
		Pão	Biju de mistura.	Biju de mistura.
		V. Calórico	940 Kcal	774 Kcal
		Alergénicos	Ovo, Glúten., Vinagre, dióxido de enxofre, sulfitos, sem alergénicos, Glúten	Glúten; Peixes, Vinagre, dióxido de enxofre, sulfitos, sem alergénicos, Glúten
Terça-feira	29 out	Sopa	Alho-francês.	
		Prato	Pescada no forno com arroz.	
		Vegetais	Alface, tomate, pepino	
		Sobremesa	Banana.	
		Pão	Biju de mistura.	
		V. Calórico	944 Kcal	
		Alergénicos	Pode conter sulfitos, Peixe, glúten, Vinagre, dióxido de enxofre, sulfitos, sem alergénicos, Glúten	
Quarta-feira	30 out	Sopa	Abóbora e Feijão-seco.	Abóbora e Feijão-seco.
		Prato	Vitela estufada com massa riscada.	Maruca cozida, massa riscada.
		Vegetais	Alface, Cenoura, Couve Roxa.	Alface, Cenoura, Couve Roxa.
		Sobremesa	Maçã.	Maçã.
		Pão	Biju de mistura.	Biju de mistura.
		V. Calórico	823 Kcal	894 Kcal
		Alergénicos	Cereais com glúten/vestígios de ovo (massa), Poderá conter sulfitos., sem alergénicos, Glúten	Peixe, vestígios de ovo e glúten, Poderá conter sulfitos., sem alergénicos, Glúten
Quinta-feira	31 out	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	