Ementas

Consulta de ementas.

Início / Refeições / Ementas

Listagem de ementas diárias

Informação sobre alergénicos

13-06-2023

Setor: Refeitório

Refeição: Almoço - Peixe	Valor Calórico
Sopa: Creme de cenoura	0.00 Kcal
Prato: Douradinhos com arroz de legumes	0.00 Kcal
Vegetais Alface, tomate e pepino	54.00 Kcal
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)	75.00 Kcal
Pão: Pão de mistura	122.00 Kcal
	251.00 Kcal

14-06-2023

Setor: Refeitório

Refeição: Almoço - Carne	Valor Calórico
Sopa: Couve lombarda	86.00 Kcal
Prato: Bifinhos de perú de cebolada com massa esparguete	475.00 Kcal
Vegetais Alface, cenoura e milho	129.00 Kcal
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)	75.00 Kcal
Pão: Pão de mistura	122.00 Kcal

Setor: Refeitório

Refeição: Almoço - Carne	Valor Calórico
	887.00 Kcal

15-06-2023

Setor: Refeitório

Refeição: Almoço - Peixe	Valor Calórico
Sopa: Caldo verde	82.00 Kcal
Prato: Salada de grão com paloco, batata, cenoura e ovo ralado	350.00 Kcal
Vegetais Alface, beterraba e milho	77.00 Kcal
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)	75.00 Kcal
Pão: Pão de mistura	122.00 Kcal
	706.00 Kcal

16-06-2023

Setor: Refeitório

Refeição: Almoço - Carne	Valor Calórico
Sopa: Sopa de feijão branco com nabiças	132.00 Kcal
Prato: Frango assado com arroz de cenoura	545.00 Kcal
Vegetais Alface, agrião e pepino	26.00 Kcal
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)	75.00 Kcal
Pão: Pão de mistura	122.00 Kcal
	900.00 Kcal

19-06-2023

Setor: Refeitório

Refeição: Almoço - Peixe	Valor Calórico
Sopa: Espinafres	86.00 Kcal
Prato: Salmão no forno com limão, batata e couve flor cozidas	532.00 Kcal
Vegetais Alface, beterraba e cenoura	45.00 Kcal
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)	75.00 Kcal
Pão: Pão de mistura	122.00 Kcal
	860.00 Kcal

20-06-2023

Setor: Refeitório

Refeição: Almoço - Carne	Valor Calórico
Sopa: Abóbora com vegetais	109.00 Kcal
Prato: Almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguette	561.00 Kcal
Vegetais Alface milho e pepino	64.00 Kcal
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)	75.00 Kcal
Pão: Pão de mistura	122.00 Kcal
	931.00 Kcal

21-06-2023

Setor: Refeitório

Refeição: Almoço - Peixe	Valor Calórico
Sopa: Grão com nabiça	130.00 Kcal
Prato: Tintureira estufada com coentros e massa cotovelinhos	396.00 Kcal

Setor: Refeitório

Refeição: Almoço - Peixe	Valor Calórico
Vegetais Alface, tomate e cenoura	35.00 Kcal
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)	75.00 Kcal
Pão: Pão de mistura	122.00 Kcal
	758.00 Kcal

22-06-2023

Setor: Refeitório

Refeição: Almoço - Carne	Valor Calórico
Sopa: Creme de cenoura com couve-branca	105.00 Kcal
Prato: Feijoada à portuguesa com arroz branco	517.00 Kcal
Vegetais Alface, couve-roxa e pepino	41.00 Kcal
Sobremesa: Fruta da época (3 variedades)	75.00 Kcal
Pão: Pão de mistura	122.00 Kcal
	860.00 Kcal

© 2004 - 2023 MICROABREU, Lda (http://microabreu.pt/). v5.0.55.2 Agrupamento de Escolas do Montenegro