

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Colégio de São Miguel

Ano Escolar: 2018/2019

Sector: Refeitório do Colégio

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 10-06-2019 a 16-06-2019

			Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Terça-feira 11 jun	Sopa		Sopa de legumes		Sopa de legumes	
	Prato		Arroz à salsicheiro		Bife de porco grelhado	
	Vegetais		Salada diversa		Salada diversa	
	Sobremesa		Fruta da época		Fruta da época	
	Pão		Pão de mistura		Pão de mistura	
	V. Calórico		1152 Kcal		237 Kcal	
	Alergénicos		5-9, 1		1	
Quarta-feira 12 jun	Sopa			Creme de cenoura	Creme de cenoura	
	Prato			Salmão à carbonara	Salmão grelhado	
	Vegetais			Salada diversa	Salada diversa	
	Sobremesa			Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte	
	Pão			Pão de mistura	Pão de mistura	
	V. Calórico			200 Kcal	200 Kcal	
	Alergénicos			1-2-3-6, 6, 1	6, 1	
Quinta-feira 13 jun	Sopa		Sopa de peixe		Sopa de peixe	
	Prato		Vitela com cogumelos e arroz branco		Vitela assada	
	Vegetais		Salada diversa		Salada diversa	
	Sobremesa		Fruta da época		Fruta da época	
	Pão		Pão de mistura		Pão de mistura	
	V. Calórico		255 Kcal		255 Kcal	
	Alergénicos		3-9, 1		1	
Sexta-feira 14 jun	Sopa			Sopa de couve lombarda	Sopa de couve lombarda	
	Prato			Salada de peixe	Salada de peixe	
	Vegetais			Salada diversa	Salada diversa	
	Sobremesa			Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte	
	Pão			Pão de mistura	Pão de mistura	
	V. Calórico			1018 Kcal	1018 Kcal	
	Alergénicos			2, 6, 1	2, 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 - Alérgico; 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.