REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

380214 - Colégio de São Miguel

Rua Dom João Pereira Venâncio, 1
2495-440 Fátima
N.I.F: 500845719
Telefone: 249531128 E-mail: secretaria@csmiguel.pt

COLÉGIO DE S.MIGUEL
AMIZADE VERDADE EXIGÊNCIA

EMENTAS DA SEMANA **Entidade:** Colégio de São Miguel **Ano Escolar:** 2017/2018

Setor: Refeitório do Colégio **Tipo Refeição:** Almoço **Semana:** 21-05-2018 a 27-05-2018

			Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	21 mai	**Sopa**		Juliana	Juliana	
		Prato		Panados de peixe com arroz de cenoura	Peixe grelhado	
		Vegetais		Salada diversa	Salada diversa	
		Sobremesa		Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte	
		Pão		Pão de mistura	Pão de mistura	
		V. Calórico		933 Kcal	203 Kcal	
		Alergénicos		1-2-3-4-5, 6, 1	6, 1	
Terça-feira	22 mai	**Sopa**	Sopa de nabiça		Sopa de nabiça	
		Prato	Empadão de carne		Carne de vaca cozida	
		Vegetais	Salada diversa		Salada diversa	
		Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
		Pão	Pão de mistura		Pão de mistura	
		V. Calórico	1154 Kcal		204 Kcal	
		Alergénicos	1-2-6-9, 1		1	
Quarta-feira	23 mai	**Sopa**		Sopa de espinafres	Sopa de espinafres	
		Prato		Bacalhau à gomes de sá	Bacalhau grelhado	
		Vegetais		Salada diversa	Salada diversa	
		Sobremesa		Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte	
		Pão		Pão de mistura	Pão de mistura	
		V. Calórico		1038 Kcal	218 Kcal	
		Alergénicos		1-2, 6, 1	6, 1	
Quinta-feira	24 mai	**Sopa**	Creme de cenoura		Creme de cenoura	
		Prato	Vitela estufada com esparguete		Vitela assada	
		Vegetais	Salada diversa		Salada diversa	
		Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	
		Pão	Pão de mistura		Pão de mistura	
		V. Calórico	1214 Kcal		198 Kcal	
		Alergénicos	1-2-6-9, 1		1	
Sexta-feira	25 mai	**Sopa**		Sopa de feijão com hortaliça	Sopa de feijão com hortaliça	
		Prato		Peixe assado no forno com batata assada	Peixe escalfado	
		Vegetais		Salada diversa	Salada diversa	
		Sobremesa		Fruta ou iogurte	Fruta ou iogurte	
		Pão		Pão de mistura	Pão de mistura	
		V. Calórico		1038 Kcal	263 Kcal	
		Alergénicos		1-9, 6, 1	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 - Amendoíns; 5 - Soja; 6 - Leite; 7 - Produtos de casca rija; 8 - Aipo; 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.