

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica São Vicente, Vila do Bispo	Ano Escolar: 2026/2027
Sector: Refeitório	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 14-09-2026 a 20-09-2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Terça-feira	15 set	Sopa	Feijão Verde		Feijão Verde
		Prato	Esparguete à Bolonhesa		Bolonhesa de soja
		Vegetais	Salada de Alface, Tomate e Pepino		Salada de Alface, Tomate e Pepino
		Sobremesa	Bananas, Uvas e Peras		Bananas, Uvas e Peras
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico	656 Kcal		338 Kcal
		Alergénicos	HC-48.9; P-21.4; G-9.8; S-2.2, HC 1.9 P 0.8 G 0.4 S 0.1		HC 1.9 P 0.8 G 0.4 S 0.1
Quarta-feira	16 set	Sopa		Creme de Cenoura	Creme de Cenoura
		Prato		Bacalhau c/Grão, Batatas Cozidas, Ovos e Cenouras	Caril de Grão e Maçã
		Vegetais		Salada de Alface, Rúcula e Beterraba	Salada de Alface, Rúcula e Beterraba
		Sobremesa		Melão, Maçãs e Kiwis	Melão, Maçãs e Kiwis
		Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico		664 Kcal	236 Kcal
		Alergénicos		HC 1.6 - P 0.8 - G 0.4 - S 0	HC 1.6 - P 0.8 - G 0.4 - S 0
Quinta-feira	17 set	Sopa	Caldo Verde		Caldo Verde
		Prato	Strogonof de Frango c/Arroz Branco		Strogonof de Frango Não Frango c/Arroz Branco
		Vegetais	Salada de alface, milho e cenoura ralada		Salada de alface, milho e cenoura ralada
		Sobremesa	Melancia, Peras e Laranjas		Melancia, Peras e Laranjas
		Pão	Pão Mistura		Pão Mistura
		V. Calórico	138 Kcal		138 Kcal
		Alergénicos	HC - 9.5; P - 2.1; G - 10.1; S - 0.5		HC - 9.5; P - 2.1; G - 10.1; S - 0.5
Sexta-feira	18 set	Sopa		Creme de Legumes	Creme de Legumes
		Prato		Massa de Peixe c/Pimentos e Aromatizado c/Coentros	Massada de Legumes c/Tofu
		Vegetais		Salada de alface e cebola	Salada de alface e cebola
		Sobremesa		Maçãs, Clementinas e Melão	Maçãs, Clementinas e Melão
		Pão		Pão Mistura	Pão Mistura
		V. Calórico		362 Kcal	73 Kcal
		Alergénicos		HC 1.1 P 0.4 G 0.1 S 0	HC 1.1 P 0.4 G 0.1 S 0