



Ementa Sec. Cinfães

Almoço Almoço

11/10/2021 - Segunda-feira

Kcal Total: 365

Alergénicos

Sopa: Sopa de nabo

Prato 1: Feijoada

Sobremesa: Fruta

12/10/2021 - Terça-feira

Kcal Total: 903

Alergénicos

Sopa: Couve branca

Prato 1: Pescada frita com arroz de feijão

Outros: Salada

Sobremesa: Fruta/Leite creme

13/10/2021 - Quarta-feira

Kcal Total: 497

Alergénicos

Sopa: Sopa de espinafres

Prato 1: Carne estufada com cogumelos e esparguete

Outros: Salada

Sobremesa: Fruta

14/10/2021 - Quinta-feira

Kcal Total: 866

Alergénicos

Sopa: Canja

Prato 1: Atum com salada russa

Outros: Salada

Sobremesa: Fruta

15/10/2021 - Sexta-feira

Kcal Total: 727

Alergénicos

Sopa: Sopa de cenoura e abóbora

Prato 1: DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO - Puré de batata com frango estufado

Outros: Salada

Sobremesa: Espetada de fruta



Ementa Sec. Cinfães

Almoço Ementa Vegetariana

11/10/2021 - Segunda-feira

Kcal Total: 647

Alergénicos

Sopa: Sopa de nabo
Prato 1: Rissóis de vegetais com arroz branco
Outros: Salada
Sobremesa: Fruta

12/10/2021 - Terça-feira

Kcal Total: 895

Alergénicos

Sopa: Couve branca
Prato 1: Salada de três feijões com rebentos de soja
Sobremesa: Fruta/Leite creme

13/10/2021 - Quarta-feira

Kcal Total: 483

Alergénicos

Sopa: Sopa de espinafres
Prato 1: Seitan de cebolada com batata corada e bróculos
Outros: Salada
Sobremesa: Fruta

14/10/2021 - Quinta-feira

Kcal Total: 653

Alergénicos

Sopa: Sopa de repolho
Prato 1: Legumes à brás
Outros: Salada
Sobremesa: Fruta

15/10/2021 - Sexta-feira

Kcal Total: 673

Alergénicos

Sopa: Sopa de cenoura e abóbora
Prato 1: DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO - Cogumelos portobello recheados com quinoa e legumes
Outros: Salada
Sobremesa: Espetada de fruta