

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mora

Ano Escolar: 2025/2026

Sector: Refeitório Município EBS de Mora

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 29-09-2025 a 05-10-2025

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	29 set	Sopa	Caldo verde		Caldo verde
		Prato	Hamburguers com arroz branco		Hamburguer de soja com arroz branco
		Vegetais	Salada mista		Salada mista
		Sobremesa	Fruta		Fruta
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	30 set	Sopa		Hortaliça	Hortaliça
		Prato		Bacalhau c/natas	Salsichas de soja à brás
		Vegetais		Salada mista	Salada mista
		Sobremesa		Fruta	Fruta
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	01 out	Sopa	Canja		Hortaliça
		Prato	Frango assado c/batata frita		Nuggets de queijo c/batatas fritas
		Vegetais	Salada mista		Salada mista
		Sobremesa	Fruta		Fruta
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	02 out	Sopa		Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
		Prato		Salmão no forno c/legumes	Ervilhas estufadas c/ovos
		Vegetais		Salada mista	Salada mista
		Sobremesa		Fruta	Fruta
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	03 out	Sopa	Feijão verde		Feijão verde
		Prato	Vitela estufada c/massa espiral		Cogumelos salteados c/massa fusili
		Vegetais	Salada mista		Salada mista
		Sobremesa	Fruta		Fruta
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			

Impresso em: 01-09-2025 11:40:07

MAES001.1 Página 1 de 1