

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Município de Mora

Ano Escolar: 2025/2026

Sector: Refeitório Município EBS de Mora

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 27-10-2025 a 02-11-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	27 out	Sopa	Espinafre	Espinafre
		Prato	Esparquete à Bolonhesa	Nuggets de queijo crispidor c/esparquete
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	28 out	Sopa	Hortaliça	Hortaliça
		Prato	Bacalhau à brás	Legumes à brás
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	29 out	Sopa	Creme de coentros	Creme de coentros
		Prato	Bife de peru grelhado c/batata frita	Almôndegas vegetarianas com batatas fritas
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	30 out	Sopa	Peixe	Creme de coentros
		Prato	Pescada cozida c/legumes e batata	Quiche de espargos
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	31 out	Sopa	Caldo verde	Caldo verde
		Prato	Panados de frango c/arroz	Salsichas soja c/ arroz
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Fruta	Fruta
		Pão	Pão	Pão
		V. Calórico		
		Alergénicos		