



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**  
EDUCAÇÃO

**150162 - Agrupamento de Escolas de Cabeceiras de Basto**

Campo do Seco - Refojos de Basto  
4860-353 Cabeceiras de Basto  
N.I.F: 600084230

Telefone: 253662338 E-mail: aecbasto@gmail.com

**EMENTAS  
SEMANA**

**EMENTAS DA SEMANA**

Entidade: Escola Básica e Secundária de Cabeceiras de Basto

Ano Escolar: 2019/2020

Sector: Refeitório - Cabeceiras

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 10-02-2020 a 16-02-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira <b>10 fev</b>	Sopa	Feijão verde			
	Prato	Panado de frango com arroz de legumes			
	Vegetais	Salada de alface			
	Sobremesa	Maçã			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico	938 Kcal			
	Alergénicos	-, Sulfitos, -, Glúten			
Terça-feira <b>11 fev</b>	Sopa		Penca		
	Prato		Peixe Vermelho assado com batata e legumes		
	Vegetais		Salada de alface		
	Sobremesa		Pudim		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico		855 Kcal		
	Alergénicos		-, Sulfitos, Leite e ovo, Glúten		
Quinta-feira <b>13 fev</b>	Sopa		Repolho		
	Prato		Bacalhau "à gomes de sá"		
	Vegetais		Salada de tomate		
	Sobremesa		Banana		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico		1046 Kcal		
	Alergénicos		-, Peixe, Sulfitos, -, Glúten		
Sexta-feira <b>14 fev</b>	Sopa	Couve Lombarda			
	Prato	Gratinado de Macarrão com carne picada fiambre e queijo			
	Vegetais	Salada de alface			
	Sobremesa	Tangerina			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico	969 Kcal			
	Alergénicos	-, Sulfitos, -, Glúten			



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica do Arco de Baúlhe

Ano Escolar: 2019/2020

Sector: Refeitório - Arco

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 10-02-2020 a 16-02-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	10 fev	Sopa	Feijão verde		
		Prato	Panado de frango com arroz de legumes		
		Vegetais	Salada de alface		
		Sobremesa	Maçã		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico	938 Kcal		
		Alergénicos	-, Sulfitos, -, Glúten		
Terça-feira	11 fev	Sopa	Penca		
		Prato	Peixe Vermelho assado com batata e legumes		
		Vegetais	Salada de alface		
		Sobremesa	Pudim		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico	855 Kcal		
		Alergénicos	-, Sulfitos, Leite e ovo, Glúten		
Quarta-feira	12 fev	Sopa	Nabo		
		Prato	Bife de Perú Grelhado com arroz de legumes		
		Vegetais			
		Sobremesa	Pêra		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico	724 Kcal		
		Alergénicos	-, -, Glúten		
Quinta-feira	13 fev	Sopa	Repolho		
		Prato	Bacalhau "à gomes de sá"		
		Vegetais	Salada de tomate		
		Sobremesa	Banana		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico	1046 Kcal		
		Alergénicos	-, Peixe, Sulfitos, -, Glúten		
Sexta-feira	14 fev	Sopa	Couve Lombarda		
		Prato	Gratinado de Macarrão com carne picada fiambre e queijo		
		Vegetais	Salada de alface		
		Sobremesa	Tangerina		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico	969 Kcal		
		Alergénicos	-, Sulfitos, -, Glúten		