

## Escola Secundária Viriato

### Ementa do refeitório

		14/06/2021 a 18/06/2021	21/06/2021 a 23/06/2021
2ª	CARNE	Sopa: Sopa de legumes	Sopa: Creme de ervilhas c/ salsa picada
		Prato: Assaduras c/ alho e louro e arroz de feijão c/ alecrim	Prato: Lasanha de bacalhau com alho francês, louro e alecrim (Alergénios: peixe)
		Vegetariano: Arroz de feijão c/ alecrim e omelete c/ salsa (Alergénios: ovos)	Vegetariano: Tabule (Alergénios: glúten)
		Salada: Mista	Salada: Salteado de legumes
		Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
3ª	PEIXE	Sopa: Caldo verde	Sopa: Sopa de feijão
		Prato: Esparguete com atum, alecrim e louro (Alergénios: peixe)	Prato: Frango assado c/ alecrim e louro e batata assada c/ tomilho
		Vegetariano: Esparguete com atum, alecrim e louro (Alergénios: glúten, peixe)	Vegetariano: Bifinhos de seitan com cebolada, louro e alecrim e batata assada (Alergénios: glúten)
		Salada: Brócolos cozidos	Salada: Mista
		Sobremesa: Arroz doce/fruta da época (Alergénios: leite)	Sobremesa: Salada de fruta
4ª	CARNE	Sopa: Sopa da pedra	Sopa: Creme de curgetes c/ salsa picada
		Prato: Jardineira	Prato: Arroz de lulas c/ louro e tomilho (Alergénios: moluscos)
		Vegetariano: Salada de legumes (batata, cenoura, ervilha, ovo cozido, azeitona, maionese e salsa) (Alergénios: ovos)	Vegetariano: Quiche vegetariana (Alergénios: ovos)
		Salada: Mista	Salada: Mista
		Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Leite-creme/Fruta da época (Alergénios: leite)
5ª	PEIXE	Sopa: Sopa de grão com espinafres	CARNE
		Prato: Salmão gratinado no forno c/salsa e alecrim e arroz de tomilho (Alergénios: peixe)	
		Vegetariano: Batata-doce recheada c/ alecrim	
		Salada: Mista	
		Sobremesa: Fruta da época	
6ª	CARNE	Sopa: Sopa de lentilhas	PEIXE
		Prato: Massa à lavrador c/ louro e alecrim	
		Vegetariano: Nhoques de beringela c/ queijo, tomilho e louro	
		Salada: Mista	
		Sobremesa: Salada de fruta	

A RESPONSÁVEL Margarida Morgado