



**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica de Gavião

**Ano Escolar:** 2019/2020

**Sector:** Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 16-09-2019 a 22-09-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
<b>Segunda-feira</b>	<b>16 set</b>	Sopa		Couve coração	
		Prato		Douradinhos de pescada c/arroz de cenoura	
		Vegetais		Salada mista	
		Sobremesa		Maçã ou melão	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
<b>Terça-feira</b>	<b>17 set</b>	Sopa	Feijão verde		
		Prato	Lombo de porco assado com esparguete		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Pêra ou uvas		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
<b>Quarta-feira</b>	<b>18 set</b>	Sopa		Creme de cenoura	
		Prato		Bacalhau à brás	
		Vegetais		Salada mista	
		Sobremesa		Pêssego ou melancia	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
<b>Quinta-feira</b>	<b>19 set</b>	Sopa	Canja		
		Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura		
		Vegetais	Legumes salteados		
		Sobremesa	Melão ou laranja		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
<b>Sexta-feira</b>	<b>20 set</b>	Sopa		Alho francês	
		Prato		Filetes de maruca c/ puré de batata	
		Vegetais		Salada mista	
		Sobremesa		Nectarina ou gelatina	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			