



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2019/2020

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 23-09-2019 a 29-09-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	23 set	Sopa	Tomate		
		Prato	Hamburgueses de vaca grelhados c/ massa espiral		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Ameixa ou maçã		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	24 set	Sopa		Minestrone	
		Prato		Peixe espada grelhado com batata	
		Vegetais		Legumes cozidos	
		Sobremesa		Pêra ou profiteroles	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	25 set	Sopa	Creme de abóbora		
		Prato	Bifes de peru c/ cogumelos, esparguete		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Pêssego ou kiwi		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	26 set	Sopa		Juliana	
		Prato		Solha frita c/ ovo batata e feijão frade	
		Vegetais		Salada mista	
		Sobremesa		Laranja ou gelado	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	27 set	Sopa	Caldo verde		
		Prato	Costeletas de porco grelhadas c/ arroz		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Melão ou nectarina		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			