



**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica de Gavião

**Ano Escolar:** 2019/2020

**Sector:** Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 30-09-2019 a 06-10-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
<b>Segunda-feira</b>	<b>30 set</b>	Sopa		Creme de feijão vermelho	
		Prato		Cação de molho c/ batata cozida	
		Vegetais		Salada mista	
		Sobremesa		Pera ou iogurte	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
<b>Terça-feira</b>	<b>01 out</b>	Sopa	Agrião		
		Prato	Empadão de carnes		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Maçã ou uvas		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
<b>Quarta-feira</b>	<b>02 out</b>	Sopa		Primavera	
		Prato		Salada russa	
		Vegetais		Salada mista	
		Sobremesa		Pêssego ou banana	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
<b>Quinta-feira</b>	<b>03 out</b>	Sopa	Nabiça		
		Prato	Vitela estufada com massa espiral		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Maçã ou laranja		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
<b>Sexta-feira</b>	<b>04 out</b>	Sopa		Espinafres	
		Prato		Arroz de tamboril	
		Vegetais		Salada mista	
		Sobremesa		Kiwi ou pudim	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			