

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2019/2020

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 07-10-2019 a 13-10-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	07 out	Sopa	Creme de ervilhas		
		Prato	Pizza		
		Vegetais	Salada de alface e pepino		
		Sobremesa	Melão ou uvas		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	08 out	Sopa	Feijão verde		
		Prato	Pato guisado c/ esparguete		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Pêra ou laranja		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	09 out	Sopa		Couve lombarda	
		Prato		Medalhões de pescada c/ arroz cenoura	
		Vegetais		Salada mista	
		Sobremesa		Kiwi ou banana	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	10 out	Sopa	Creme de Peixe		
		Prato	Carne à portuguesa		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Maçã ou uvas		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	11 out	Sopa		Creme de legumes	
		Prato		Pampo grelhado	
		Vegetais		Legumes cozidos	
		Sobremesa		Nectarina ou leite creme	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			