

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2019/2020

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 14-10-2019 a 20-10-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	14 out	Sopa	Alho francês		
		Prato	Arroz no forno c/ peru		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Pêra ou pêssego		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	15 out	Sopa		Espinafres com grão	
		Prato		Salmão grelhado com batata doce	
		Vegetais		Legumes salteados	
		Sobremesa		Maçã ou banana	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	16 out	Sopa	Couve		
		Prato	Lombo de porco estufado c/cogumelos e massa espiral		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Uvas ou laranja		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	17 out	Sopa		Feijão catarino	
		Prato		Bacalhau no forno c/batata a murro	
		Vegetais		Couve salteada	
		Sobremesa		Kivi ou pudim	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	18 out	Sopa	Creme de courgete		
		Prato	Lasanha de vegetais		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Diospiro ou melão		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			