

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica de Gavião

**Ano Escolar:** 2019/2020

**Setor:** Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 21-10-2019 a 27-10-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
<b>Segunda-feira</b>	<b>21 out</b>	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura		
		<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa		
		<b>Vegetais</b>	Salada de alface		
		<b>Sobremesa</b>	Pêra ou laranja		
		<b>Pão</b>	Pão de mistura		
		<b>V. Calórico</b>			
		<b>Alergénicos</b>			
<b>Terça-feira</b>	<b>22 out</b>	<b>Sopa</b>		Feijão verde	
		<b>Prato</b>		Abrótea cozida c/ ovo	
		<b>Vegetais</b>		Legumes cozidos	
		<b>Sobremesa</b>		Kiwi ou gelatina	
		<b>Pão</b>		Pão de mistura	
		<b>V. Calórico</b>			
		<b>Alergénicos</b>			
<b>Quarta-feira</b>	<b>23 out</b>	<b>Sopa</b>	Caldo verde		
		<b>Prato</b>	Frango no forno c/massa espiral		
		<b>Vegetais</b>	Salada mista		
		<b>Sobremesa</b>	Uvas ou diospiro		
		<b>Pão</b>	Pão de mistura		
		<b>V. Calórico</b>			
		<b>Alergénicos</b>			
<b>Quinta-feira</b>	<b>24 out</b>	<b>Sopa</b>		Creme de abóbora	
		<b>Prato</b>		Pescada frita c/ arroz de tomate	
		<b>Vegetais</b>		Salada mista	
		<b>Sobremesa</b>		Pêra ou gelado	
		<b>Pão</b>		Pão de mistura	
		<b>V. Calórico</b>			
		<b>Alergénicos</b>			
<b>Sexta-feira</b>	<b>25 out</b>	<b>Sopa</b>	Nabiça		
		<b>Prato</b>	Ovos mexidos com salsichas e batata frita		
		<b>Vegetais</b>	Salada mista		
		<b>Sobremesa</b>	Maçã ou laranja		
		<b>Pão</b>	Pão de mistura		
		<b>V. Calórico</b>			
		<b>Alergénicos</b>			