



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2019/2020

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 18-11-2019 a 24-11-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	18 nov	Sopa		Alho francês	
		Prato		Arroz de tamboril	
		Vegetais		Salada mista	
		Sobremesa		Pêra ou salada de frutas	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	19 nov	Sopa	Creme de abóbora		
		Prato	Lombo de porco estufado c/ massa espiral		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Maçã ou kiwi		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	20 nov	Sopa		Caldo verde	
		Prato		Dourada no forno c/ batata corada	
		Vegetais		Salada mista	
		Sobremesa		Clementina ou banana	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	21 nov	Sopa	Creme de tomate		
		Prato	Arroz à valenciana		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Pêra ou uvas		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	22 nov	Sopa		Espinafres	
		Prato		Salmão grelhado com batata	
		Vegetais		Legumes cozidos	
		Sobremesa		Pêra ou profiteroles	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			