

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2019/2020

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 04-11-2019 a 10-11-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	04 nov	Sopa		Agrião	
		Prato		Grelhada de peixes	
		Vegetais		Batata e feijão verde cozidos	
		Sobremesa		Laranja ou pudim de chocolate	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	05 nov	Sopa	Canja		
		Prato	Peito de frango panado c/ esparguete		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Maçã ou kiwi		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	06 nov	Sopa		Creme de ervilhas	
		Prato		Rissóis de peixe c/ arroz de tomate	
		Vegetais		Salada mista	
		Sobremesa		Pêra ou banana	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	07 nov	Sopa	Juliana		
		Prato	Jardineira de vaca		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Melão ou diospiro		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	08 nov	Sopa		Sopa de grão com espinafres	
		Prato		Massada de atum	
		Vegetais		Salada mista	
		Sobremesa		Laranja ou uvas	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			