



**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica de Gavião

**Ano Escolar:** 2019/2020

**Sector:** Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 11-11-2019 a 17-11-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
<b>Segunda-feira</b>	<b>11 nov</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes		
		<b>Prato</b>	Costeletas porco grelhadas c/ arroz de ervilhas		
		<b>Vegetais</b>	Salada mista		
		<b>Sobremesa</b>	Maçã ou melão		
		<b>Pão</b>	Pão de mistura		
		<b>V. Calórico</b>			
		<b>Alergénicos</b>			
<b>Terça-feira</b>	<b>12 nov</b>	<b>Sopa</b>		Creme de cenoura	
		<b>Prato</b>		Pescada com batata, ovo	
		<b>Vegetais</b>		Legumes cozidos	
		<b>Sobremesa</b>		Diospiro ou iogurte	
		<b>Pão</b>		Pão de mistura	
		<b>V. Calórico</b>			
		<b>Alergénicos</b>			
<b>Quarta-feira</b>	<b>13 nov</b>	<b>Sopa</b>	Nabiça		
		<b>Prato</b>	Coelho no forno c/ massa espiral		
		<b>Vegetais</b>	Salada mista		
		<b>Sobremesa</b>	Pêra ou uvas		
		<b>Pão</b>	Pão de mistura		
		<b>V. Calórico</b>			
		<b>Alergénicos</b>			
<b>Quinta-feira</b>	<b>14 nov</b>	<b>Sopa</b>		Feijão verde	
		<b>Prato</b>		Arroz de tamboril	
		<b>Vegetais</b>		Salada mista	
		<b>Sobremesa</b>		Clementina ou banana	
		<b>Pão</b>		Pão de mistura	
		<b>V. Calórico</b>			
		<b>Alergénicos</b>			
<b>Sexta-feira</b>	<b>15 nov</b>	<b>Sopa</b>	Primavera		
		<b>Prato</b>	Feijoada à transmontana		
		<b>Vegetais</b>	Salada mista		
		<b>Sobremesa</b>	Maçã ou kiwi		
		<b>Pão</b>	Pão de mistura		
		<b>V. Calórico</b>			
		<b>Alergénicos</b>			