



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2019/2020

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 02-12-2019 a 08-12-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 02 dez	Sopa	Campestre			
	Prato	Carne de porco à portuguesa			
	Vegetais	Salada mista			
	Sobremesa	Maçã ou uvas			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Terça-feira 03 dez	Sopa		Creme de ervilhas		
	Prato		Peixe espada grelhado		
	Vegetais		Legumes cozidos		
	Sobremesa		Kiwi ou pêsego em calda		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quarta-feira 04 dez	Sopa	Minestrone			
	Prato	Bifes de peru c/ massa espiral			
	Vegetais	Salada mista			
	Sobremesa	Pêra ou diospiro			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quinta-feira 05 dez	Sopa		Creme de peixe c/ coentros		
	Prato		Filetes de maruca no forno c/ puré de batata		
	Vegetais		Salada mista		
	Sobremesa		Clementina ou banana		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Sexta-feira 06 dez	Sopa		Creme de feijão manteiga		
	Prato		Massada de atum		
	Vegetais		Salada mista		
	Sobremesa		Pêra ou Kiwi		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico				
	Alergénicos				