



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2019/2020

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 09-12-2019 a 15-12-2019

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	09 dez	Sopa		Creme de feijão manteiga	
		Prato		Massada de atum	
		Vegetais		Salada de alface e couve roxa	
		Sobremesa		Pêra ou Kiwi	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	10 dez	Sopa	Espinafres		
		Prato	Coelho no forno c/ arroz de ervilhas		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Clementina ou banana		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	11 dez	Sopa		Primavera	
		Prato		Pizza	
		Vegetais		Salada de alface e pepino	
		Sobremesa		Maçã ou uvas	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	12 dez	Sopa	Feijão verde		
		Prato	Costeletas de porco grelhadas c/ esparguete		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Pêra ou diospiro		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	13 dez	Sopa			Creme de legumes
		Prato			Alho francês à brás
		Vegetais			Salada mista
		Sobremesa			Clementina ou pão de ló
		Pão			Pão de mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			