



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2019/2020

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 06-01-2020 a 12-01-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 06 jan	Sopa	Caldo verde			
	Prato	Esparguete à bolonhesa			
	Vegetais	Salada de alface			
	Sobremesa	Maçã ou uvas			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Terça-feira 07 jan	Sopa		Minestrone		
	Prato		Pescada à bras		
	Vegetais		Salada mista		
	Sobremesa		Banana ou Clementina		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quarta-feira 08 jan	Sopa	Espinafres			
	Prato	Coelho no forno c/ arroz de ervilhas			
	Vegetais	Salada mista			
	Sobremesa	Pêra ou Kiwi			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quinta-feira 09 jan	Sopa		Creme de abóbora		
	Prato		Peixe espada grelhado		
	Vegetais		Batata e legumes cozidos		
	Sobremesa		Maçã ou iogurte		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Sexta-feira 10 jan	Sopa	Agrião			
	Prato	Jardineira de vitela			
	Vegetais	Salada mista			
	Sobremesa	Pêra ou uvas			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos				