



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2019/2020

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 20-01-2020 a 26-01-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	20 jan	Sopa	Nabiça		
		Prato	Hamburgueses de vaca c/ esparguete		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Maçã ou clementina		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	21 jan	Sopa		Creme de cenoura	
		Prato		Arroz de polvo	
		Vegetais		Salada de alface e couve roxa	
		Sobremesa		Pêssego em calda ou pêra	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	22 jan	Sopa	Campestre		
		Prato	Carne de porco à alentejana		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Laranja ou diospiro		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	23 jan	Sopa		Creme de ervilhas	
		Prato		Salmão grelhado com batata	
		Vegetais		Legumes cozidos	
		Sobremesa		Uvas ou profiteroles	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	24 jan	Sopa	Canja		
		Prato	Frango assado com massa espiral		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Maçã ou kiwi		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			