

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica de Gavião

**Ano Escolar:** 2019/2020

**Setor:** Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 13-01-2020 a 19-01-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	13 jan	Sopa		Creme de tomate	
		Prato		Medalhões de perca c/ puré de batata	
		Vegetais		Salada mista	
		Sobremesa		Clementina ou gelatina	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	14 jan	Sopa	Feijão verde		
		Prato	Bife de peru c/ massa espiral		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Maçã ou diospiro		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	15 jan	Sopa		Alho francês	
		Prato		Lulas de tomata c/ batata cozida	
		Vegetais		Salada de alface	
		Sobremesa		Pêra ou pudim flan	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	16 jan	Sopa	Creme de feijão		
		Prato	Costeletas porco grelhadas c/ arroz de cenoura		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Laranja ou uvas		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	17 jan	Sopa			Creme de legumes
		Prato			Lasanha de vegetariana
		Vegetais			Salada mista
		Sobremesa			Kiwi ou bolo de chocolate
		Pão			Pão de mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			