

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2019/2020

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 03-02-2020 a 09-02-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira	03 fev	Sopa		Feijão verde	
		Prato		Rissóis de peixe c/ arroz de cenoura	
		Vegetais		Salada mista	
		Sobremesa		Laranja ou banana	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	04 fev	Sopa	Agrião		
		Prato	Coelho no forno c/ erparguete		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Maçã ou diospiro		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	05 fev	Sopa		Creme de Peixe	
		Prato		Bacalhau com grão, batata e ovo cozido	
		Vegetais		Salada mista	
		Sobremesa		kiwi ou pêra	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	06 fev	Sopa	Minestrone		
		Prato	Empadão de carne		
		Vegetais	Salada mista		
		Sobremesa	Clementina ou uvas		
		Pão	Pão de mistura		
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	07 fev	Sopa		Creme de tomate	
		Prato		Salmão grelhado com batata	
		Vegetais		Legumes cozidos	
		Sobremesa		Maçã ou gelatina	
		Pão		Pão de mistura	
		V. Calórico			
		Alergénicos			