

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2019/2020

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 17-02-2020 a 23-02-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 17 fev	Sopa	Caldo verde			
	Prato	Strogonoff de peru c/esparguete			
	Vegetais	Salada mista			
	Sobremesa	Maçã ou clementina			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Terça-feira 18 fev	Sopa		Sopa de grão com espinafres		
	Prato		Arroz de peixe		
	Vegetais		Salada de alface e tomate		
	Sobremesa		Uvas ou kiwi		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quarta-feira 19 fev	Sopa	Crema de feijão			
	Prato	Lombo porco c/ puré de batata			
	Vegetais	Salada mista			
	Sobremesa	Pêra ou laranja			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quinta-feira 20 fev	Sopa		Primavera		
	Prato		Salmão grelhado com batata		
	Vegetais		Legumes cozidos		
	Sobremesa		Kiwi ou profiteroles		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Sexta-feira 21 fev	Sopa	Crema de abóbora			
	Prato	Jardineira de vitela			
	Vegetais	Salada mista			
	Sobremesa	Maçã ou uvas			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos				