

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica de Gavião

**Ano Escolar:** 2019/2020

**Setor:** Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 02-03-2020 a 08-03-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira <b>02 mar</b>	Sopa	Creme de abóbora			
	Prato	Esparguete à bolonhesa			
	Vegetais	Salada de alface			
	Sobremesa	Maçã ou Kiwi			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Terça-feira <b>03 mar</b>	Sopa		Agrião		
	Prato		Arroz de polvo		
	Vegetais		Salada de alface		
	Sobremesa		Pêra ou profiteroles		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quarta-feira <b>04 mar</b>	Sopa	Nabiça			
	Prato	Costeletas de porco grelhadas c/ massa espiral			
	Vegetais	Salada mista			
	Sobremesa	Laranja ou uvas			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quinta-feira <b>05 mar</b>	Sopa		Minestrone		
	Prato		Peixe espada grelhado com batata		
	Vegetais		Legumes cozidos		
	Sobremesa		Maçã ou pudim flam		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Sexta-feira <b>06 mar</b>	Sopa	Creme de legumes			
	Prato	Pato guisado com arroz de cenoura			
	Vegetais	Salada mista			
	Sobremesa	Clementina ou pêra			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos				