

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2019/2020

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 09-03-2020 a 15-03-2020

		Carne	Peixe	Dieta	Vegetariano
Segunda-feira 09 mar	Sopa		Creme de Peixe		
	Prato		Massada de atum		
	Vegetais		Salada mista		
	Sobremesa		Kiwi ou pêssego em calda		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Terça-feira 10 mar	Sopa	Couve lombarda			
	Prato	Solha frita c/ batata, ovo e feijão frade			
	Vegetais	Salada mista			
	Sobremesa	Pera ou iogurte			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quarta-feira 11 mar	Sopa		Canja		
	Prato		Galinha de fricassé c/ arroz de ervilhas		
	Vegetais		Salada mista		
	Sobremesa		Maçã ou laranja		
	Pão		Pão de mistura		
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Quinta-feira 12 mar	Sopa	Caldo verde			
	Prato	Febras de porco grelhadas c/ puré de batata			
	Vegetais	Legumes salteados			
	Sobremesa	Kiwi ou banana			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos				
Sexta-feira 13 mar	Sopa	Espinafres			
	Prato	Pizza			
	Vegetais	Salada de alface			
	Sobremesa	Clementina ou uvas			
	Pão	Pão de mistura			
	V. Calórico				
	Alergénicos				