

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 19-09-2022 a 25-09-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	19 set	Sopa	Alho francês	Alho francês
		Prato	Salada russa	Caril de grão
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Pêra ou melão	Pêra ou melão
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	20 set	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Vitela estufada c/ arroz de cenoura	Soja estufada c/ massinhas
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Laranja ou maçã	Laranja ou maçã
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	21 set	Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora
		Prato	Bacalhau à brás	Seitanas à portuguesa
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Banana ou uvas	Banana ou uvas
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	22 set	Sopa	Espinafres	Espinafres
		Prato	Frango c/ massa espiral	Alho francês à brás
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Kiwi ou nectarina	Kiwi ou nectarina
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	23 set	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Cação de molho c/ batata cozida	Estufado de tofu c/ cogumelos
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Pêra ou iogurte	Pêra ou iogurte
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		