

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 26-09-2022 a 02-10-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	26 set	Sopa	Creme de feijão com coentros	Creme de feijão com coentros
		Prato	Almôndegas de vaca c/ esparguete	Esparguete c/ natas e cogumelos
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Maçã ou laranja	Laranja ou maçã
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	27 set	Sopa	Agrião	Agrião
		Prato	Arroz de tamboril	Legumes à brás
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Pudim flan ou pêssego	Pudim flan ou pêssego
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	28 set	Sopa	Campestre	Campestre
		Prato	Pato guisado c/ massa espiral	Arroz c/ todos
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Pêra ou melancia	Pêra ou melancia
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	29 set	Sopa	Creme de Peixe	Creme de Peixe
		Prato	Peixe espada grelhado	Ovos escalfados c/ tomate e feijão vermelho
		Vegetais	Batata e legumes cozidos	Legumes cozidos
		Sobremesa	Leite creme ou melão	Leite creme ou melão
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	30 set	Sopa	Minestrone	Creme de legumes
		Prato	Carne de porco à alentejana	Bifes de tofu com arroz de legumes
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Nectarina ou uvas	Nectarina ou uvas
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		