

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 03-10-2022 a 09-10-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano	
Segunda-feira	03 out	Sopa		Creme de ervilhas	
		Prato		Rissóis de peixe c/ arroz de cenoura	Creme de ervilhas
		Vegetais		Salada mista	Esparguete c/ cogumelos e bróculos
		Sobremesa		Maçã ou Kiwi	Salada mista
		Pão		Pão de mistura	Maçã ou Kiwi
		V. Calórico			Pão de mistura
		Alergénicos			
Terça-feira	04 out	Sopa		Caldo verde	
		Prato		Costeletas de porco c/ esparguete	Chili vegetariano
		Vegetais		Salada mista	Salada mista
		Sobremesa		Banana ou laranja	Banana ou laranja
		Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	06 out	Sopa		Primavera	
		Prato		Ovos mexidos c/ marisco e batata frita	Bolonhesa de legumes
		Vegetais		Salada mista	Salada mista
		Sobremesa		Pêra ou ameixa	Pêra ou ameixa
		Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	07 out	Sopa		Feijão verde	
		Prato		Esparguete à bolonhesa	Tofú no forno c/ batatas
		Vegetais		Salada de alface e pepino	Salada de alface e pepino
		Sobremesa		Maçã ou pêssego	Maçã ou pêssego
		Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			