

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 10-10-2022 a 16-10-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	10 out	Sopa	Alho francês	Alho francês
		Prato	Pizza de atum	Curgetes recheadas
		Vegetais	Salada de alface e pepino	Salada de alface e pepino
		Sobremesa	Melão ou laranja	Melão ou Laranja.
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	11 out	Sopa	Canja	Creme de legumes
		Prato	Arroz de aves	Massa Siciliana
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Maçã ou banana	Maçã ou banana
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	12 out	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Caldeirada	Lasanha de legumes
		Vegetais	Salada de alface e tomate	Salada de alface e tomate
		Sobremesa	kiwi ou yogurte	Kiwi ou yogurte
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	13 out	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Lombo de porco c/ esparguete	Bolonhesa de lentilhas
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Pêra ou uvas	Pêra ou uvas
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	14 out	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Massada de cherne	Estufado de feijão c/ arroz
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Pudim flan ou pêssego	Pudim flan ou pêssego
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		