

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 17-10-2022 a 23-10-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	17 out	Sopa	Couve lombarda	Couve lombarda
		Prato	Hamburgues de vaca c/ batata frita	Soja estufada c/ massinhas
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Ameixa ou melão	Ameixa ou melão
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	18 out	Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora
		Prato	Arroz de polvo	Seitanas à portuguesa
		Vegetais	Salada de alface e pepino	Salada de alface e pepino
		Sobremesa	Gelado ou uvas	Gelado ou uvas
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	19 out	Sopa	Agrião	Agrião
		Prato	Strogonoff de peru c/massa espiral	Alho francês à braz
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Laranja ou maçã	Laranja ou maçã
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	20 out	Sopa	Campestre	Campestre
		Prato	Filetes de perca c/ puré de batata	Esparguete c/ natas e cogumelos
		Vegetais	Legumes salteados	Legumes salteados
		Sobremesa	Pêra ou pêssego em calda	Pêra ou pêssego em calda
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	21 out	Sopa	Espinafres	Espinafres
		Prato	Bifes de porco c/ arroz de ervilhas	Arroz c/ todos
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Kiwi ou melão	Kiwi ou melão
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		