

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 24-10-2022 a 30-10-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	24 out	Sopa	Creme de tomate	Creme de tomate
		Prato	Douradinhos de pescada c/arroz de cenoura	Legumes à brás
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Maçã ou uvas	Maçã ou uvas
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	25 out	Sopa	Repolho	Repolho
		Prato	Vitela estufada com esparguete	Ovos escalfados c/ tomate e feijão encarnado
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Banana ou pêra	Banana ou pêra
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	26 out	Sopa	Minestrone	Creme de legumes
		Prato	Solha frita c/ ovo e feijão frade	Esparguete c/ cogumelos e bróculos
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Kiwi ou profiteroles	Kiwi ou profiteroles
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	27 out	Sopa	Feijão verde	Feijão verde
		Prato	Costeletas de porco c/ arroz de ervilhas	Chili vegetariano
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Ameixa ou laranja	Ameixa ou laranja
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	28 out	Sopa	Creme de feijão com coentros	Creme de feijão com coentros
		Prato	Salmão grelhado c/ batata	Bolonhesa de legumes
		Vegetais	Legumes cozidos	Legumes cozidos
		Sobremesa	Maçã ou gelatina	Maçã ou gelatina
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		