

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 14-11-2022 a 20-11-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	14 nov	Sopa	Creme de peixe c/ coentros	Creme de peixe c/ coentros
		Prato	Massada de atum	Alho francês à braz
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Clementina ou pêra	Clementina ou pêra
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	15 nov	Sopa	Campestre	Campestre
		Prato	Strogonoff de peru c/ arroz de ervilhas	Bifes de tofu c/ arroz de legumes
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Kiwi ou uvas	Kiwi ou uvas
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	16 nov	Sopa	Minestrone	Creme de legumes
		Prato	Maruca no forno c/ batata corada	Curgetes recheadas
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Banana ou diospiro	Banana ou diospiro
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	17 nov	Sopa	Creme de feijão vermelho	Creme de feijão vermelho
		Prato	Lombo de porco c/ esparguete	Chili vegetariano
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Maçã ou laranja	Maçã ou laranja
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	18 nov	Sopa	Espinafres	Espinafres
		Prato	Arroz de peixe	Esparguete c/ natas e cogumelos
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Uvas ou pêssego em calda	Uvas ou pêssego em calda
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		