

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica de Gavião

**Ano Escolar:** 2022/2023

**Setor:** Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 21-11-2022 a 27-11-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
<b>Segunda-feira</b>	<b>21 nov</b>	Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes
		Prato	Arroz de peixe	Ovos mexidos c/ arroz de legumes
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Laranja ou maçã	Maçã ou laranja
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
<b>Terça-feira</b>	<b>22 nov</b>	Sopa	Couve lombarda	Couve lombarda
		Prato	Lasanha	Chili vegetariano
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Kiwi ou pêra	Kiwi ou pêra
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
<b>Quinta-feira</b>	<b>24 nov</b>	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Bacalhau à brás	Arroz c/ todos
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Clementina ou leite creme	Clementina ou leite creme
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
<b>Sexta-feira</b>	<b>25 nov</b>	Sopa	Agrião	Agrião
		Prato	Esparquete à bolonhesa	Legumes à brás
		Vegetais	Salada de alface e pepino	Salada de alface e pepino
		Sobremesa	Maçã ou diospiro	Maçã ou diospiro
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		