

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica de Gavião

**Ano Escolar:** 2022/2023

**Sector:** Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 31-10-2022 a 06-11-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	31 out	Sopa	Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
		Prato	Lasanha à bolanhesa	Caril de grão
		Vegetais	Salada de alface e pepino	Salada de alface e pepino
		Sobremesa	Pêra ou melão	Pêra ou melão
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	02 nov	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Arroz de marisco	Tofú no forno c/ batatas
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Clementina ou leite creme	Clementina ou leite creme
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	03 nov	Sopa	Caldo verde	Caldo verde
		Prato	Carne à portuguesa	Lasanha de legumes
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Maçã ou uvas	Maçã ou uvas
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	04 nov	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Bacalhau c/grão, ovo e legumes cozidos	Bolonhesa de lentilhas
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Banana ou diospiro	Banana ou diospiro
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		