

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica de Gavião

**Ano Escolar:** 2022/2023

**Sector:** Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 07-11-2022 a 13-11-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	07 nov	Sopa	Canja	Creme de legumes
		Prato	Panados de frango c/ arroz de ervilhas	Estufado de tofu c/ cogumelos
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Kiwi ou pêra	Kiwi ou pêra
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	08 nov	Sopa	Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
		Prato	Peixe espada grelhado	Empadão de legumes
		Vegetais	Batata e legumes cozidos	Salada mista
		Sobremesa	Maçã ou pudim flan	Maçã ou pudim flan
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	09 nov	Sopa	Agrião	Agrião
		Prato	Coelho c/ massa espiral	Estufado de feijão c/ grão
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Banana ou laranja	Banana ou laranja
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	10 nov	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Corvina no forno c/ batata corada	Seitanas à portuguesa
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Yogurte ou uvas	Yogurte ou uvas
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	11 nov	Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora
		Prato	Jardineira de vitela	Soja estufada c/ massinhas
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Maçã ou diospiro	Maçã ou diospiro
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		