

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 05-12-2022 a 11-12-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	05 dez	Sopa	Primavera	Primavera
		Prato	Pizza de atum	Soja estufada c/ massinhas
		Vegetais	Salada de tomate e pepino	Salada de alface e pepino
		Sobremesa	Maçã ou clementina	Maçã ou clementina
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	06 dez	Sopa	Espinafres	Espinafres
		Prato	Strogonof de peru c/ esparguete	Lasanha de legumes
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Pêra ou diospiro	Pêra ou diospiro
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	07 dez	Sopa	Couve lombarda	Couve lombarda
		Prato	Arroz de marisco	Massa Siciliana
		Vegetais	Legumes salteados	Legumes salteados
		Sobremesa	Banana ou uvas	Banana ou uvas
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	09 dez	Sopa	Canja	Creme de legumes
		Prato	Hamburgueres de vaca c/ massa espiral	Bolonhesa de legumes
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Maçã ou tangerina	Maçã ou tangerina
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		