

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 12-12-2022 a 18-12-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	12 dez	Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora
		Prato	Medalhões de pescada c/ puré de batata	Estufado de feijão c/ arroz
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Pêra ou mousse de ananás	Pêra ou mousse de ananás
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	13 dez	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Arroz de aves	Seitanas à portuguesa
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Uvas ou laranja	Uvas ou laranja
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	14 dez	Sopa	Campestre	Campestre
		Prato	Massada de cherne	Alho francês à brás
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Banana ou diospiro	Banana ou diospiro
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	15 dez	Sopa	Sopa do cozido	Creme de legumes
		Prato	Cozido à portuguesa	Estufado de tofu c/ cogumelos
		Vegetais	Legumes cozidos	Legumes cozidos
		Sobremesa	Maçã ou Kiwi	Maçã ou Kiwi
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	16 dez	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Arroz de tamboril	Esparguete c/ natas e cogumelos
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Leite creme ou pêra	Leite creme ou pêra
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		