

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2022/2023

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 19-12-2022 a 25-12-2022

		Carne	Peixe	Vegetariano	
Segunda-feira	19 dez	Sopa		Creme de Peixe	Creme de legumes
		Prato		Atum com feijão frade, batata e ovo	Legumes à brás
		Vegetais		Legumes cozidos	Salada mista
		Sobremesa		Salada de fruta ou tangerinas	Salada de fruta ou tangerinas
		Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	20 dez	Sopa	Minestrone		Creme de legumes
		Prato	Feijoada		Arroz c/ todos
		Vegetais	Salada mista		Salada mista
		Sobremesa	Kiwi ou maçã		Kiwi ou maçã
		Pão	Pão de mistura		Pão de mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	21 dez	Sopa		Creme de legumes	Creme de legumes
		Prato		Douradinhos c/ arroz de ervilhas	Soja estufada c/ massinhas
		Vegetais		Salada mista	Salada mista
		Sobremesa		Laranja ou uvas	Laranja ou uvas
		Pão		Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	22 dez	Sopa	Juliana		Juliana
		Prato	Costeletas de porco c/ esparguete		Ovos mexidos c/ arroz de legumes
		Vegetais	Salada mista		Salada mista
		Sobremesa	Pêra ou diospiro		Pêra ou diospiro
		Pão	Pão de mistura		Pão de mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			