



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 02-01-2023 a 08-01-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Terça-feira	03 jan	Sopa	Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
		Prato	Almôndegas de vaca c/ esparguete	Empadão de legumes
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Laranja ou maçã	Laranja ou maçã
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	04 jan	Sopa	Espinafres	Espinafres
		Prato	Peixe espada grelhado com batata	Bolonhesa de lentilhas
		Vegetais	Legumes cozidos	Legumes cozidos
		Sobremesa	Pudim Flan ou diospio	Pudim Flan ou diospio
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	05 jan	Sopa	Minestrone	Creme de legumes
		Prato	Costeletas de porco c/ arroz de cenoura	Massa Siciliana
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Pêra ou uvas	Pêra ou uvas
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	06 jan	Sopa	Agrião	Agrião
		Prato	Pescada à brás	Estufado de feijão c/ arroz
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Pêssego em calda ou kiwi	Pêssego em calda ou kiwi
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		