

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 09-01-2023 a 15-01-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	09 jan	Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora
		Prato	Ovos mexidos com salsichas, batata frita	Tofú no forno c/ batatas
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Maçã ou tangerina	Maçã ou clementina
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	10 jan	Sopa	Feijão verde	Feijão verde
		Prato	Massada de cherne	Seitanas à portuguesa
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Salada de fruta ou Kiwi	Salada de fruta ou Kiwi
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	11 jan	Sopa	Creme de tomate	Creme de tomate
		Prato	Coelho guisado c/ arroz de ervilhas	Alho francês à braz
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Banana ou diospiro	Banana ou diospiro
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	12 jan	Sopa	Couve lombarda	Couve lombarda
		Prato	Perca no forno c/ batata corada	Estufado de tofu c/ cogumelos
		Vegetais	Legumes salteados	Legumes salteados
		Sobremesa	Maçã ou gelatina	Maçã ou gelatina
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	13 jan	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Jardineira de vitela	Legumes à brás
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Laranja ou pêra	Laranja ou pêra
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		