

**EMENTAS DA SEMANA**

**Entidade:** Escola Básica de Gavião

**Ano Escolar:** 2022/2023

**Sector:** Refeitório

**Tipo Refeição:** Almoço

**Semana:** 16-01-2023 a 22-01-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	16 jan	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Bacalhau à brás	Esparguete c/ natas e cogumelos
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Maçã ou uvas	Maçã ou uvas
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	17 jan	Sopa	Juliana	Juliana
		Prato	Vitela estufada c/ massa espiral	Arroz c/ todos
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Laranja ou diospiro	Laranja ou Diospiro
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	18 jan	Sopa	Alho francês	Alho francês
		Prato	Corvina no forno c/ puré de batata	Ovos escalfados c/ tomate e feijão vermelho
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Pêra ou profiteroles	Pêra ou profiteroles
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	19 jan	Sopa	Canja	Creme de legumes
		Prato	Strogonoff de frango c/ arroz de ervilhas	Chili vegetariano
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Maçã ou Kiwi	Maçã ou Kiwi
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	20 jan	Sopa	Creme de Peixe	Creme de Peixe
		Prato	Cação de molho c/ batata cozida	Bifes de tofu c/ arroz de legumes
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Clementina ou banana	Clementina ou banana
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		