

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 23-01-2023 a 29-01-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	23 jan	Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes
		Prato	Hamburgeres de aves c/ esparguete	Esparguete c/ cogumelos e bróculos
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Laranja ou pêra	Laranja ou pêra
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	24 jan	Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora
		Prato	Salmão grelhado c/ batata	Caril de grão
		Vegetais	Legumes cozidos	Legumes cozidos
		Sobremesa	Yogurte ou uvas	Yogurte ou uvas
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	25 jan	Sopa	Primavera	Primavera
		Prato	Arroz à valenciana	Curgetes recheadas
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Maçã ou diospiro	Maçã ou diospiro
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	26 jan	Sopa	Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
		Prato	Solha frita c/ batata, e feijão frade	Massa Siciliana
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Banana ou pêra	Banana ou pêra
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	27 jan	Sopa	Caldo verde	Caldo verde
		Prato	Bifes de porco com massa espiral	Bolonhesa de lentilhas
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Maçã ou clementina	Maçã ou clementina
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		