



EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2022/2023

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 30-01-2023 a 05-02-2023

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	30 jan	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Atum com feijão frade, batata e ovo	Lasanha de legumes
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Kiwi ou uvas	Kiwi ou uvas
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	31 jan	Sopa	Feijão verde	Feijão verde
		Prato	Vitela estufada com esparguete	Estufado de feijão c/ arroz
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Clementina ou pêsego em calda	Clementina ou pêsego em calda
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	01 fev	Sopa	Couve lombarda	Couve lombarda
		Prato	Arroz de pota	Tofú no forno c/ batatas
		Vegetais	Salada de alface e pepino	Salada de alface e pepino
		Sobremesa	Maçã ou banana	Maçã ou banana
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	02 fev	Sopa	Creme de feijão	Creme de feijão
		Prato	Bifes de peru c/ massa espiral	Soja estufada c/ massinhas
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Laranja ou pêra	Laranja ou pêra
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	03 fev	Sopa	Agrião	Agrião
		Prato	Caldeirada de peixe	Seitanas à portuguesa
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Maçã ou leite creme	Maçã ou leite creme
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		