



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA  
E INOVAÇÃO

### 135495 - Agrupamento de Escolas de Gavião

Rua 23 de Novembro Apartado 12

6041-909 Gavião

N.I.F: 600082164

Telefone: 241639000 E-mail: direcao@agrupamentoverticalgaviao.pt

### EMENTAS SEMANA

#### EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica de Gavião

Ano Escolar: 2024/2025

Setor: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 28-10-2024 a 03-11-2024

|               |           | Carne       | Peixe                               | Vegetariano                                 |
|---------------|-----------|-------------|-------------------------------------|---|
| Segunda-feira | 28<br>out | Sopa        | Creme de ervilhas                   | Creme de ervilhas                           |
|               |           | Prato       | Calamares c/ arroz de ervilhas      | Empadão de legumes                          |
|               |           | Vegetais    | Salada mista                        | Salada mista                                |
|               |           | Sobremesa   | Pera ou kiwi                        | Kiwi ou pêra                                |
|               |           | Pão         | Pão de mistura                      | Pão de mistura                              |
|               |           | V. Calórico |                                     |   |
|               |           | Alergénicos |                                     |   |
| Terça-feira   | 29<br>out | Sopa        | Agrião                              | Agrião                                      |
|               |           | Prato       | Carne de porco à alentejana         | Esparguete c/ cogumelos e bróculos          |
|               |           | Vegetais    | Salada mista                        | Salada mista                                |
|               |           | Sobremesa   | Maçã ou diospiro                    | Maçã ou diospiro                            |
|               |           | Pão         | Pão de mistura                      | Pão de mistura                              |
|               |           | V. Calórico |                                     |   |
|               |           | Alergénicos |                                     |   |
| Quarta-feira  | 30<br>out | Sopa        | Primavera                           | Primavera                                   |
|               |           | Prato       | Massada de cherne                   | Ovos escalfados c/ tomate e feijão vermelho |
|               |           | Vegetais    | Salada mista                        | Salada mista                                |
|               |           | Sobremesa   | Clementina ou leite creme           | Clementina ou leite creme                   |
|               |           | Pão         | Pão de mistura                      | Pão de mistura                              |
|               |           | V. Calórico |                                     |   |
|               |           | Alergénicos |                                     |   |
| Quinta-feira  | 31<br>out | Sopa        | Canja                               | Creme de legumes                            |
|               |           | Prato       | Frango guisado c/ arroz de ervilhas | Bifes de tofu c/ arroz de legumes           |
|               |           | Vegetais    | Salada mista                        | Salada mista                                |
|               |           | Sobremesa   | Kiwi ou uvas                        | Kiwi ou uvas                                |
|               |           | Pão         | Pão de mistura                      | Pão de mistura                              |
|               |           | V. Calórico |                                     |   |
|               |           | Alergénicos |                                     |   |