



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

Sector: Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 07-10-2024 a 13-10-2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	07 out	Sopa	Couve lombarda	Couve lombarda
		Prato	Panados de frango c/ arroz de cenoura	Lasanha de legumes
		Vegetais	Salada de alface e pepino	Salada de alface e pepino
		Sobremesa	Laranja ou maçã	Maçã ou laranja
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	08 out	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Solha frita c/ ovo batata e feijão frade	Massa Siciliana
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Nectarina ou pudim flan	Nectarina ou pudim flan
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	09 out	Sopa	Feijão verde	Feijão verde
		Prato	Carne de porco à alentejana	Tofú no forno c/ batatas
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Diospiro ou melão	Diospiro ou melão
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	10 out	Sopa	Creme de legumes	Creme de legumes
		Prato	Arroz de polvo	Chili vegetariano
		Vegetais	Salada de tomate e pepino	Salada de alface e pepino
		Sobremesa	Banana ou quivi	Banana ou quivi
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	11 out	Sopa	Espinafres	Espinafres
		Prato	Coelho no forno c/ massa espiral	Seitanas à portuguesa
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Maçã ou uvas	Maçã ou uvas
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		