



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: 04-11-2024 a 10-11-2024

| | | Carne | Peixe | Vegetariano |
|---------------|-----------|-------------|--|---------------------------|
| Segunda-feira | 04 nov | Sopa | Repolho | Repolho |
| | | Prato | Lasanha à bolanhesa | Bolanhesa de legumes |
| | | Vegetais | Salada de alface e pepino | Salada de alface e pepino |
| | | Sobremesa | Maçã ou laranja | Maçã ou laranja |
| | | Pão | Pão de mistura | Pão de mistura |
| | | V. Calórico | | |
| | | Alergénicos | | |
| Terça-feira | 05 nov | Sopa | Feijão verde | Feijão verde |
| | | Prato | Salmão grelhado c/ batata | Massa Siciliana |
| | | Vegetais | Legumes cozidos | Legumes cozidos |
| | | Sobremesa | Kiwi ou gelatina | Kiwi ou gelatina |
| | | Pão | Pão de mistura | Pão de mistura |
| | | V. Calórico | | |
| | | Alergénicos | | |
| Quarta-feira | 06 nov | Sopa | Minestrone | Creme de legumes |
| | | Prato | Costeletas de porco c/ arroz de ervilhas | Courgetes recheadas |
| | | Vegetais | Salada mista | Salada mista |
| | | Sobremesa | Diospiro ou uvas | Diospiro ou uvas |
| | | Pão | Pão de mistura | Pão de mistura |
| | | V. Calórico | | |
| | | Alergénicos | | |
| Quinta-feira | 07 nov | Sopa | Creme de cenoura | Creme de cenoura |
| | | Prato | Filetes de perca c/ puré de batata | Seitanas à portuguesa |
| | | Vegetais | Legumes salteados | Legumes salteados |
| | | Sobremesa | Maçã ou banana | Maçã ou banana |
| | | Pão | Pão de mistura | Pão de mistura |
| | | V. Calórico | | |
| | | Alergénicos | | |
| Sexta-feira | 08 nov | Sopa | Nabiça | Nabiça |
| | | Prato | Strogonoff de peru c/massa espiral | Tofú no forno c/ batatas |
| | | Vegetais | Salada mista | Salada mista |
| | | Sobremesa | Clementina ou pêra | Clementina ou pêra |
| | | Pão | Pão de mistura | Pão de mistura |
| | | V. Calórico | | |
| | | Alergénicos | | |