

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica de Gavião	Ano Escolar: 2024/2025
Setor: Refeitório	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 25-11-2024 a 01-12-2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	25 nov	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
		Prato	Douradinhos de pescada com arroz de feijão	Esparguete c/ cogumelos e bróculos
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Kiwi ou pêra	Kiwi ou pêra
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	26 nov	Sopa	Feijão verde	Feijão verde
		Prato	Frango guisado com esparguete	Ovos escalfados c/ tomate e feijão vermelho
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Laranja ou uvas	Laranja ou uvas
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	27 nov	Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora
		Prato	Solha frita c/ batata e feijão frade	Bifes de tofu c/ arroz de legumes
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Diospiro ou iogurte	Diospiro ou iogurte
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	28 nov	Sopa	Couve	Couve
		Prato	Costeletas de porco c/ massa espiral	Bolonhesa de legumes
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Maçã ou banana	Maçã ou banana
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	29 nov	Sopa	Campestre	Campestre
		Prato	Arroz de marisco	Massa Siciliana
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Tangerina ou ananás em calda	Tangerina ou ananás em calda
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		