

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica de Gavião	Ano Escolar: 2024/2025
Setor: Refeitório	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 09-12-2024 a 15-12-2024

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	09 dez	Sopa	Creme de feijão	Creme de feijão
		Prato	Rissóis de pescada c/ arroz de tomate	Curgetes recheadas
		Vegetais	Salada de alface	Salada de alface
		Sobremesa	Maçã ou laranja	Laranja ou maçã
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	10 dez	Sopa	Espinafres	Espinafres
		Prato	Vitela estufada c/ massa espiral	Estufado de tofu e cogumelos
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Kiwi ou pêra	Kiwi ou pêra
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	11 dez	Sopa	Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
		Prato	Salmão grelhado c/ batata	Arroz c/ todos
		Vegetais	Legumes cozidos	Salada mista
		Sobremesa	Banana ou diospiro	Banana ou diospiro
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	12 dez	Sopa	Minestrone	Creme de legumes
		Prato	Bifes de peru c/ batata frita	Soja estufada c/ massinhas
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Clementina ou uvas	Clementina ou uvas
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	13 dez	Sopa	Creme de peixe c/ coentros	Creme de peixe c/ coentros
		Prato	Massada de peixe	Legumes à brás
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Kiwi ou pudim flan de chocolate	Kiwi ou pudim flan de chocolate
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		