

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica de Gavião	Ano Escolar: 2024/2025
Setor: Refeitório	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 10-02-2025 a 16-02-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	10 fev	Sopa	Creme de feijão com coentros	Creme de feijão com coentros
		Prato	Douradinhos de pescada c/ arroz de tomate	Arroz c/ todos
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Laranja ou maçã	Laranja ou maçã
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	11 fev	Sopa	Nabiça	Nabiça
		Prato	Rojões de porco c/ esparguete	Soja estufada c/ massinhas
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Pêra ou uvas	Pêra ou uvas
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	12 fev	Sopa	Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
		Prato	Peixe espada grelhado com batata	Esparguete c/ natas e cogumelos
		Vegetais	Legumes cozidos	Salada mista
		Sobremesa	Clementina ou banana	Clementina ou banana
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	13 fev	Sopa	Couve lombarda	Couve lombarda
		Prato	Frango no forno c/massa espiral	Legumes à brás
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Maçã ou Kiwi	Maçã ou Kiwi
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	14 fev	Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora
		Prato	Arroz de tamboril	Bolonhesa de lentilhas
		Vegetais	Salada mista	Salada mista
		Sobremesa	Pêra ou leite creme	Pêra ou leite creme
		Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		