

ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DE GINETES
2020-2021

SEMANA 1		
SEGUNDA		DESCRIÇÃO
	SOPA	Creme de cenoura e lentilhas
	PRATO	Bolonhesa de carne com cogumelos
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com cogumelos
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
TERÇA	SOPA	Juliana de legumes
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá
	VEGETARIANO	Salada de batata, grão de bico e milho
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUARTA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Febras estufadas em molho tomate c/ arroz de legumes
	VEGETARIANO	Ervilhas estufadas em molho de tomate c/ arroz de legumes
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUINTA	SOPA	Creme de alho-francês
	PRATO	Salada de massa c/ atum, milho, ervilhas e cenoura
	VEGETARIANO	Salada de massa c/ feijão frade, ervilhas e cenoura
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Fruta da época/Gelatina
	BEBIDA	Água
SEXTA	SOPA	Grão com hortaliça
	PRATO	Frango assado com arroz de tomate
	VEGETARIANO	Beringela assada com legumes e lentilhas
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**