

ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DE GINETES
2020-2021

SEMANA 2		
SEGUNDA	DESCRIÇÃO	
	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Bacalhau Espiritual
	VEGETARIANO	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
TERÇA	SOPA	Feijão c/ hortaliças
	PRATO	Strogonoff de frango c/ cogumelos e arroz de legumes
	VEGETARIANO	Caril de legumes com arroz branco
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Gelatina/fruta da época
	BEBIDA	Água
QUARTA	SOPA	Creme de ervilhas
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	Beringela assada recheada com soja e legumes
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUINTA	SOPA	Abóbora com espinafres
	PRATO	Almondegas de vaca com esparguete
	VEGETARIANO	Estufado de legumes com arroz branco
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
SEXTA	SOPA	Sopa Bonita
	PRATO	Atum com salada russa
	VEGETARIANO	Grão-de-bico com salada russa
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	fruta da época
	BEBIDA	Água

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: 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.**