

**ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DE GINETES**  
2021-2022

SEMANA 2			
		DESCRIÇÃO	Kcal
<b>SEGUNDA</b>	SOPA	Creme de cenoura	163
	PRATO	Bacalhau Espiritual	216
	VEGETARIANO	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas	409
	SALADA	Salada/Legumes	27/29
	SOBREMESA	Fruta da época	58
	BEBIDA	Água	
	<b>TERÇA</b>	SOPA	Feijão c/ hortaliças
PRATO		Strogonoff de frango c/ cogumelos e arroz de legumes	901
VEGETARIANO		Caril de legumes com arroz branco	581
SALADA		Salada/Legumes	27/29
SOBREMESA		Gelatina/fruta da época	115/58
BEBIDA		Água	
<b>QUARTA</b>		SOPA	Creme de ervilhas
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com batata cozida	622
	VEGETARIANO	Beringela assada recheada com soja e legumes	777
	SALADA	Salada/Legumes	27/29
	SOBREMESA	Fruta da época	58
	BEBIDA	Água	
	<b>QUINTA</b>	SOPA	Abóbora com espinafres
PRATO		Almondegas de vaca com esparguete	708
VEGETARIANO		Estufado de legumes com arroz branco	594
SALADA		Salada/Legumes	27/29
SOBREMESA		Fruta da época	58
BEBIDA		Água	
<b>SEXTA</b>		SOPA	Sopa Bonita
	PRATO	Atum com salada russa	67
	VEGETARIANO	Grão-de-bico com salada russa	551
	SALADA	Salada/Legumes	27/29
	SOBREMESA	fruta da época	58
	BEBIDA	Água	

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