

ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DE GINETES
2020-2021

SEMANA 3		
SEGUNDA	DESCRIÇÃO	
	SOPA	Cenoura com nabijas
	PRATO	Hambúrguer de vaca no forno com esparguete
	VEGETARIANO	Favas guisadas com legumes
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
TERÇA	SOPA	Creme de feijão branco
	PRATO	Arroz de atum
	VEGETARIANO	Arroz de ervilhas e legumes
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Gelatina/fruta da época
	BEBIDA	Água
QUARTA	SOPA	Couve flor com cenoura ripada
	PRATO	Carne de porco à jardineira
	VEGETARIANO	Jardineira de soja
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUINTA	SOPA	Grão de bico c/ espinafres
	PRATO	Bacalhau à Brás
	VEGETARIANO	Alho francês à Brás
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
SEXTA	SOPA	Creme de brócolos
	PRATO	Arroz à valenciana
	VEGETARIANO	Empadão de arroz com lentilhas
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água

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