

ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DE GINETES
2020-2021

SEMANA 4		
SEGUNDA		DESCRIÇÃO
	SOPA	Cenoura com agrião
	PRATO	Massa com atum e salada
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade com batata
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
TERÇA	SOPA	Abóbora com fava
	PRATO	Strogonoff de vaca com arroz
	VEGETARIANO	Gratinado de soja c/ molho branco, macarronete e legumes
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Gelatina /fruta da época
	BEBIDA	Água
QUARTA	SOPA	Canja de galinha
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa
	VEGETARIANO	Feijoada de legumes
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUINTA	SOPA	Creme de alface
	PRATO	Hambúrguer de frango no forno com arroz de legumes
	VEGETARIANO	Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
SEXTA	SOPA	Feijão c/ nabiças
	PRATO	Filetes de peixe no forno c/ batata cozida
	VEGETARIANO	Curgete assada com batata
	SALADA	Salada/Legumes
	SOBREMESA	Fruta da época
	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.**