

ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DE GINETES
2021-2022

SEMANA 5			
SEGUNDA	DESCRIÇÃO		Kcal
	SOPA	Creme de tomate	161
	PRATO	Bife de frango com arroz	663
	VEGETARIANO	"Feijoada" de grão-de-bico com legumes	605
	SALADA	Salada/Legumes	27/29
	SOBREMESA	Fruta da época	58
	BEBIDA	Água	
TERÇA	SOPA	Abóbora com ervilhas	167
	PRATO	Douradinhos no forno com salada russa	565
	VEGETARIANO	Lasanha de espinafres	475
	SALADA	Salada/Legumes	27/29
	SOBREMESA	Gelatina/fruta da época	115/58
	BEBIDA	Água	
QUARTA	SOPA	Creme de couve-flor	182
	PRATO	Carne de vaca estufada c/ cenoura e arroz de legumes	973
	VEGETARIANO	Favas estufadas com legumes	338
	SALADA	Salada/Legumes	27/29
	SOBREMESA	Fruta da época	58
	BEBIDA	Água	
QUINTA	SOPA	Juliana de legumes	161
	PRATO	Carbonara de atum	740
	VEGETARIANO	Carbonara de ervilhas	492
	SALADA	Salada/Legumes	27/29
	SOBREMESA	Fruta da época	58
	BEBIDA	Água	
SEXTA	SOPA	Feião c/ couve lombarda	191
	PRATO	Massa de Frango	495
	VEGETARIANO	Beringela assada com pimentos	479
	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.**