

ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DE GINETES
2018-2019

SEMANA 2			
SEGUNDA	DESCRIÇÃO		Kcal
	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	
TERÇA	SOPA	Feijão c/ hortaliças	214
	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	
QUARTA	SOPA	Creme de ervilhas	138
	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	
QUINTA	SOPA	Abóbora com espinafres	214
	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	
SEXTA	SOPA	Sopa Bonita	214
	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 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.**