

ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DE GINETES
2020-2021

SEMANA 4			
SEGUNDA	DESCRIÇÃO		Kcal
	SOPA	Cenoura com agrião	205
	PRATO	Salada de atum com batata e feijão frade	694
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade com batata	526
	SALADA	Salada/Legumes	27/29
	SOBREMESA	Fruta da época	58
	BEBIDA	Água	
TERÇA	SOPA	Abóbora com fava	156
	PRATO	Strogonoff de vaca com esparguete	744
	VEGETARIANO	Gratinado de soja c/ molho branco, macarronete e legumes	833
	SALADA	Salada/Legumes	27/29
	SOBREMESA	Gelatina /fruta da época	115/58
	BEBIDA	Água	
QUARTA	SOPA	Canja de galinha	165
	PRATO	Feijoada de carne	851
	VEGETARIANO	Feijoada de legumes	567
	SALADA	Salada/Legumes	27/29
	SOBREMESA	Fruta da época	58
	BEBIDA	Água	
QUINTA	SOPA	Creme de alface	158
	PRATO	Frango estufado com ervilhas e massa espiral	822
	VEGETARIANO	Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico	596
	SALADA	Salada/Legumes	27/29
	SOBREMESA	Fruta da época	58
	BEBIDA	Água	
SEXTA	SOPA	Feijão c/ nabiças	207
	PRATO	Filetes de peixe no forno c/ batata cozida	622
	VEGETARIANO	Curgete assada com batata	433
	SALADA	Salada/Legumes	27/29
	SOBREMESA	Fruta da época	58
	BEBIDA	Água	

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