



**EMENTA N.º 8 - Escola 1.º CEB do Paião/Sobral**

**Mod187**

**Semana de : 08 a 12 de novembro de 2021**

*Versão 1*

<i>Refeições</i>	<i>Segunda</i>	<i>Terça</i>	<i>Quarta</i>	<i>Quinta</i>	<i>Sexta</i>
<i>Sopa</i>	Sopa: <u>Couve</u>	Sopa: <u>Espinafres</u>	Sopa: <u>Feijão</u>	Sopa: <u>Feijão Verde</u>	Sopa: <u>Creme de Abóbora</u>
<i>Prato Normal</i>	<u>Bacalhau cozido com batata e grão</u>	<u>Costeletas de porco com cogumelos, esparguete e salada de alface e couve roxa</u>	<u>Carapau/Sardinha com batata e salada de pepino</u>	<u>Lombo estufado com arroz de e salada de alface</u>	<u>Massinha espiral com atum, cenoura, milho e ovo</u>
<i>Prato Dieta Alergia a peixe e ovo</i>	<u>Bife de peru com batata e grão</u>	<u>Costeletas de porco com cogumelos, esparguete e salada de alface e couve roxa</u>	<u>Frango estufado com batata e salada de pepino</u>	<u>Lombo estufado com arroz de e salada de alface</u>	<u>Bife de Vaca com massa e salada de alface</u>
<i>Sobremesa</i>	<u>Pêra</u>	<u>Maçã assada</u>	<u>Banana</u>	<u>Castanhas/Arroz doce</u>	<u>Tangerina</u>

08 de novembro de 2021  
**Nota: Sujeito a Alterações**

A Responsável pela Elaboração: **Dália Duarte**