



EMENTA N.º 15 - Escola 1.º CEB do Paião/Sobral

Mod187

Semana de : 17 a 21 de janeiro de 2022

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>Canja/Alho</u> <u>Frances</u>	Sopa: <u>Feijão com</u> <u>couve</u>	Sopa: <u>Espinafres</u>	Sopa: <u>Creme de legumes</u>
<i>Prato Normal</i>	<u>Bacalhau com batata</u> <u>cozida e grão</u>	<u>Lombo de porco</u> <u>recheado com arroz de</u> <u>legumes e salada</u>	<u>Carapau grelhado com</u> <u>batata, cenoura e</u> <u>grelos</u>	<u>Frango grelhado com</u> <u>arroz de cenoura e</u> <u>salada</u>	<u>Jardineira de vaca com</u> <u>esparguete e salada</u>
<i>Prato Dieta</i> <i>Alergia a</i> <i>peixe e ovo</i>	<u>Bife de Perú grelhado</u> <u>com batata cozida e</u> <u>grão</u>	<u>Lombo de porco</u> <u>recheado com arroz de</u> <u>legumes e salada</u>	<u>Bife de vaca com</u> <u>batata, cenoura e</u> <u>grelos</u>	<u>Frango grelhado com</u> <u>arroz de cenoura e</u> <u>salada</u>	<u>Jardineira de vaca com</u> <u>esparguete e salada</u>
<i>Sobremesa</i>	<u>Maçã</u>	<u>Kiwi</u>	<u>Tangerina</u>	<u>Banana</u>	<u>Pêra</u>

17 de janeiro de 2022

Nota: Sujeito a Alterações

A Responsável pela Elaboração: Dália Duarte

Conselho de Alunos
Borda do Campo
Dália Duarte
Tel: 241 941 209 - Fax: 241 941 037
E-mail: c.abi@mail.borda.pt
Borda do Campo, 1100-001
Bordado, Portugal