



EMENTA N.º 16 - Escola 1.º CEB do Paião/Sobral

Mod187

Semana de : de 07 a 11 de fevereiro 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>Agrião</u>	Sopa: <u>Lavrador sem leguminosas</u>	Sopa: Espinafres	Sopa: <u>Feijão Verde</u>
<i>Prato Normal</i>	<u>Pescada cozida com batata e bróculos</u>	<u>Rancho (carne de porco, massa, grão e couve)</u>	<u>Arroz de feijão com carapau frito com salada de alface</u>	<u>Frango no forno com batata assada e salada de couve rocha com alface</u>	<u>Empadão de atum com salada de tomate</u>
<i>Prato Dieta Alergia a peixe e ovo</i>	<u>Bife de peru com batata cozida e bróculos</u>	<u>Rancho (carne de porco, massa, grão e couve)</u>	<u>Bife de vaca grelhado com arroz de feijão e salada de alface</u>	<u>Frango no forno com batata assada e salada de couve rocha com alface</u>	<u>Costeleta de porco com arroz e salada de tomate</u>
<i>Sobremesa</i>	<u>Maçã</u>	<u>Kiwi</u>	<u>Tangerina/ Sobremesa</u>	<u>Banana</u>	<u>Pêra</u>

07 de fevereiro de 2022

Nota: Sujeito a Alterações

A Responsável pela Elaboração: Dália Duarte