



EMENTA N.º 21 - Escola 1.º CEB do Paião/Sobral

Mod187

Semana de : 07 a 11 de março 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>Espinafres</u>	Sopa: <u>Lavrador</u>	Sopa: <u>Canja</u>	Sopa: <u>Feijão Verde</u>
<i>Prato Normal</i>	<u>Bacalhau com batata cozida e salada</u>	<u>Galinha estufada com esparguete e salada</u>	<u>Carapau frito com arroz de feijão e salada</u>	<u>Cozido à Portuguesa sem carnes gordas e enchidos</u>	<u>Empadão atum arroz e salada</u>
<i>Prato Dieta Alergia a peixe e ovo</i>	<u>Bife de peru grelhado com batata e salada</u>	<u>Galinha estufada com esparguete e salada</u>	<u>Bife de frango com arroz e salada</u>	<u>Cozido à Portuguesa sem carnes gordas e enchidos</u>	<u>Carne de vaca com arroz e salada</u>
<i>Sobremesa</i>	<u>Maçã</u>	<u>Tangerina</u>	<u>Pêra</u>	<u>Banana</u>	<u>Maçã</u>

07 de março de 2022

Nota: Sujeito a Alterações

A Responsável pela Elaboração: **Dália Duarte**