



**EMENTA N.º 19 - Escola 1.º CEB do Paião/Sobral**

**Mod187**

**Semana de : 21 a 25 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>Espinafres</u>	Sopa: <u>Feijão</u>	Sopa: <u>Alho francês</u>	Sopa: <u>Creme de legumes</u>
<i>Prato Normal</i>	<u>Bacalhau com batata cozida e grão</u>	<u>Coxa de peru no forno com arroz de legumes</u>	<u>Carapau/Sardinha grelhada com batata e couve flôr</u>	<u>Bife de vaca estufadas com cogumelos, esparguete e salada</u>	<u>Lulas estufadas com batata cozida e salada de tomate</u>
<i>Prato Dieta Alergia a peixe e ovo</i>	<u>Bife de Perú grelhado com batata e grão</u>	<u>Coxa de peru no forno com arroz de legumes</u>	<u>Bife de Frango com batata cozida e couve flôr</u>	<u>Bife de vaca estufadas com cogumelos, esparguete e salada</u>	<u>Febra de porco com batata cozida e salada de tomate</u>
<i>Sobremesa</i>	<u>Maçã</u>	<u>Kiwi</u>	<u>Gelatina</u>	<u>Banana</u>	<u>Pêra</u>

21 de fevereiro de 2022  
**Nota: Sujeito a Alterações**

A Responsável pela Elaboração: **Dália Duarte**