



EMENTA N.º 01 - Escola 1.º CEB do Paião/Sobral

Mod187

Semana de : 19 a 23 de setembro 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>Couve</u> | Sopa: <u>Feijão Verde</u> |
| <i>Prato Normal</i> | <u>Solha frita com salada russa (batata, ervilha, cenoura)</u> | <u>Arroz com Galinha e salada de alface, cenoura e milho</u> | <u>Carapau grelhado com batata e bróculos</u> | <u>Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete com salada de alface e tomate</u> | <u>Empadão de atum com puré de batata e salada de alface, pepino e cebola</u> |
| <i>Prato Dieta Alergia a peixe e ovo</i> | <u>Bife de peru com salada russa (batata, ervilha, cenoura)</u> | <u>Arroz com Galinha e salada de alface, cenoura e milho</u> | <u>Bife de vaca grelhado com batata e bróculos</u> | <u>Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete com salada de alface e tomate</u> | <u>Empadão de carne picada com puré de batata e salada de alface, pepino e cebola</u> |
| <i>Sobremesa</i> | <u>Fruta da época</u> | <u>Fruta da época</u> | <u>Fruta da época</u> | <u>Fruta da época</u> | <u>Fruta da época</u> |

19 de setembro de 2022
Nota: Sujeito a Alterações

A Responsável pela Elaboração: Dália Duarte