



EMENTA N.º 4 - Escola 1.º CEB do Paião/Sobral

Mod187

Semana de : 10 a 14 de outubro 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>Caldo Verde</u>	Sopa: <u>Feijão</u>	Sopa: <u>Feijão Verde</u>	Sopa: <u>Espinafres</u>
<i>Prato Normal</i>	<u>Bacalhau com batata cozida e salada de alface, tomate e cebola</u>	<u>Frango à Brás e salada de alface, milho e couve roxa</u>	<u>Massada de Peixe com salada de tomate, pepino e cebola</u>	<u>Bochechas/lombo de porco com batata assada e ervilhas, salada de alface e couve roxa</u>	<u>Arroz à Valenciana com legumes e salada de alface, tomate e pepino</u>
<i>Prato Dieta Alergia a peixe e ovo</i>	<u>Peito de frango grelhado com batata cozida e salada de alface, tomate e cebola</u>	<u>Frango à Brás e salada de alface, milho e couve roxa</u>	<u>Febra de porco com massa e salada de tomate, pepino e cebola</u>	<u>Bochechas/lombo de porco com batata assada e ervilhas, salada de alface e couve roxa</u>	<u>Arroz à Valenciana com legumes e salada de alface, tomate e pepino</u>
<i>Sobremesa</i>	<u>Fruta da Época</u>	<u>Fruta da Época</u>	<u>Sobremesa</u>	<u>Fruta da Época</u>	<u>Fruta da Época</u>

10 de outubro de 2022

Nota: Sujeito a Alterações

A Responsável pela Elaboração: **Dália Duarte**