



EMENTA N.º 6 - Escola 1.º CEB do Paião/Sobral

Mod187

Semana de : 24 a 28 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>Feijão Verde</u>	Sopa: <u>Espinafres</u>	Sopa: <u>Feijão</u>	Sopa: <u>Canja</u>	Sopa: <u>Couve</u>
<i>Prato Normal</i>	<u>Bacalhau com batata cozida e bróculos</u>	<u>Lombo de porco no forno com arroz de legumes e salada de alface e cenoura</u>	<u>Carapau grelhado com batata e couve cozida</u>	<u>Carne de vaca estufada com arroz e salada de alface, tomate e cenoura</u>	<u>Esparguete à Bolonhesa com salada de alface, couve roxa e cebola</u>
<i>Prato Dieta Alergia a peixe e ovo</i>	<u>Costeleta de porco com batata cozida e bróculos</u>	<u>Perú no forno com arroz de legumes e salada de alface e cenoura</u>	<u>Bife de frango grelhado com batata e couve cozida</u>	<u>Carne de vaca estufada com arroz e salada de alface, tomate e cenoura</u>	<u>Esparguete à Bolonhesa com salada de alface, couve roxa e cebola</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>

24 de outubro de 2022
Nota: Sujeito a Alterações

A Responsável pela Elaboração: Dália Duarte