



EMENTA N.º 17 - Escola 1.º CEB do Paião/Sobral

Mod187

Semana de : 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2023

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>Canja</u>	Sopa: <u>Feijão Verde</u>
<i>Prato Normal</i>	<u>Peixe vermelho com batata assada no forno e salada de alface, tomate e cebola</u>	<u>Costeletas de porco estufadas com cogumelos e esparguete e salada de alface e cenoura</u>	<u>Caldeirada de peixe com pescada, lulas, salmão, etc e salada de alface</u>	<u>Cozido à Portuguesa sem carnes gordas e enchidos</u>	<u>Arroz à valenciana com cenoura, ervilhas e salada de pepino e alface</u>
<i>Prato Dieta Alergia a peixe e ovo</i>	<u>Peru grelhado com batata assada no forno e salada de alface, tomate e cebola</u>	<u>Costeletas de porco estufadas com cogumelos e esparguete e salada de alface e cenoura</u>	<u>Bife de vaca estufado com batata cozida e salada de alface</u>	<u>Cozido à Portuguesa sem carnes gordas e enchidos</u>	<u>Arroz à valenciana com cenoura, ervilhas e salada de pepino e alface</u>
<i>Sobremesa</i>	<u>Maçã</u>	<u>Kiwi</u>	<u>Tangerina</u>	<u>Banana</u>	<u>Pêra</u>

30 de janeiro de 2023
Nota: Sujeito a Alterações

*P*A Responsável pela Elaboração: Dália Duarte