



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

**Mod187**

**Semana de : 02 a 06 outubro 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>Grão</u>  |               | Sopa: <u>Caldo Verde</u>  |
| <i>Prato Normal</i> | <u>Abrótea cozida com batata e salada de alface e cebola</u>      | <u>Carne de vaca estufada com massa e salada de alface e cenoura</u> | <u>Carapau grelhado com com batata e couve-flôr</u>        |               | <u>Arroz à Valenciana com ervilhas e cenoura e salada de alface</u> |
| <i>Prato Dieta</i>  | <u>Frango frito com batata cozida e salada de alface e cebola</u> | <u>Carne de vaca estufada com massa e salada de alface e cenoura</u> | <u>Bife de frango grelhada com com batata e couve-flôr</u> |               | <u>Arroz à Valenciana com ervilhas e cenoura e salada de alface</u> |
| <i>Sobremesa</i>    | <u>Fruta: Pêra</u>  | <u>Fruta: Maçã</u>   | <u>Fruta: Melão</u>  |               | <u>Fruta: Banana</u>  |

02 de outubro de 2023

A Responsável pela Elaboração: Dália Duarte

**Nota: Sujeito a Alterações**