



EMENTA N.º 13 - Escola 1.º CEB do Paião/Sobral

Mod187

Semana de : 13 a 17 de dezembro de 2021

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>Feijão Verde</u>	Sopa: <u>Creme de legumes</u>
<i>Prato Normal</i>	<u>Salada Russa com batata, cenoura e ervilhas e pescada frita</u>	<u>Entrecosto estufado com arroz de legumes e salada</u>	<u>Carapau grelhado com batata e bróculos</u>	<u>Galinha estufada com esparguete e salada</u>	<u>Arroz à Valenciana com salada</u>
<i>Prato Dieta Alergia a peixe e ovo</i>	<u>Bife de Perú grelhado com batata e grão</u>	<u>Entrecosto estufado com arroz de legumes e salada</u>	<u>Bife de vaca com batata e bróculos</u>	<u>Galinha estufada com esparguete e salada</u>	<u>Arroz à Valenciana com salada</u>
<i>Sobremesa</i>	<u>Maçã</u>	<u>Kiwi</u>	<u>Tangerina</u>	<u>Banana</u>	<u>Pêra</u>

13 de dezembro de 2021
Nota: Sujeito a Alterações

A Responsável pela Elaboração: Dália Duarte