



EMENTA N.º 16 - Escola 1.º CEB do Paião/Sobral

Mod187

Semana de : 31 de janeiro a 04 de fevereiro 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>Espinafres</u>	Sopa: <u>Feijão</u>	Sopa: <u>Canja</u>	Sopa: <u>feijão verde</u>
<i>Prato Normal</i>	<u>Bacalhau cozido com grão e batata</u>	<u>Peru assado no forno com arroz e salada de alface</u>	<u>Sardinha/carapau com batata cozida e bróculos</u>	<u>Cozido à Portuguesa s/ enchidos e carnes gordas</u>	<u>Jardineira de vaca com massa com salada de alface</u>
<i>Prato Dieta Alergia a peixe e ovo</i>	<u>Borrego estufado com batata cozida e salada mista</u>	<u>Peru assado no forno com arroz e salada de alface</u>	<u>Bife de Frango com Batata cozida e broculo</u>	<u>Cozido à Portuguesa s/ enchidos e carnes gordas</u>	<u>Jardineira de vaca com massa com salada de alface</u>
<i>Sobremesa</i>	<u>Maçã</u>	<u>Kiwi</u>	<u>Tangerina/ Sobremesa</u>	<u>Banana</u>	<u>Pêra</u>

31 de janeiro de 2022

Nota: Sujeito a Alterações

A Responsável pela Elaboração: Dália Duarte