



EMENTA N.º 9 - Escola 1.º CEB do Paião/Sobral

Mod187

Semana de : 14 a 18 de novembro 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>Feijão</u>	Sopa: <u>Canja</u>	Sopa: <u>Couve</u>
<i>Prato Normal</i>	<u>Abrótea com batata e macedónia de legumes (feijão verde, cenoura, couve flôr)</u>	<u>Esparguete à Bolonhesa com salada de alface, couve roxa e cebola</u>	<u>Carapau frito com arroz de tomate e salada de alface, tomate e cebola</u>	<u>Cozido à Portuguesa</u>	<u>Entrecosto estufado com puré de batata e salada de alface, rucula e cenoura)</u>
<i>Prato Dieta Alergia a peixe e ovo</i>	<u>Frango estufado com batata e macedónia de legumes (feijão verde, cenoura, couve flôr)</u>	<u>Esparguete à Bolonhesa com salada de alface, couve roxa e cebola</u>	<u>Bife de Perú grelhado com arroz de tomate e salada de alface, tomate e cebola</u>	<u>Cozido à Portuguesa sem carnes gordas e enchidos</u>	<u>Entrecosto estufado com puré de batata e salada de alface, rucula e cenoura)</u>
<i>Sobremesa</i>	<u>Pêra</u>	<u>Maçã</u>	<u>Banana</u>	<u>Maçã</u>	<u>Tangerina</u>

14 de novembro de 2022
Nota: Sujeito a Alterações

P A Responsável pela Elaboração: Dália Duarte

Conselho de Moradores
da Borda do Campo
Rua 19 de Setembro, 20 - 2900-811 BORDA DO CAMPO
Tel. 293 341 200 - Fax 293 341 017 - CMC - C.M. Alentejo