



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

Mod187

Semana de : 12 a 16 de dezembro 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/Couve</u>	Sopa: <u>Nabiças</u>
<i>Prato Normal</i>	<u>Perca grelhada com batata cozida com salada de alface, tomate e cebola</u>	<u>Coxa de peru no forno com arroz de legumes e salada de alface, couve roxa e cenoura</u>	<u>Salada Russa (batata, ervilha, cenoura) com carapau frito e salada de alface</u>	<u>Costeletas de porco grelhadas, esparguete e cogumelos, courguete e cebola salteados</u>	<u>Arroz à valenciana com cenoura, ervilha e salada de alface e couve roxa</u>
<i>Prato Dieta Alergia a peixe e ovo</i>	<u>Coelho estufado com batata cozida com salada de alface, tomate e cebola</u>	<u>Coxa de peru no forno com arroz de legumes e salada de alface, couve roxa e cenoura</u>	<u>Bife de vaca grelhado com batata e bróculos</u>	<u>Costeletas de porco grelhadas, esparguete e cogumelos, courguete e cebola salteados</u>	<u>Arroz à valenciana com cenoura, ervilha e salada de alface e couve roxa</u>
<i>Sobremesa</i>	<u>Maçã</u>	<u>Kiwi</u>	<u>Tangerina</u>	<u>Doce</u>	<u>Pêra</u>

12 de dezembro de 2022
Nota: Sujeito a Alterações

A Responsável pela Elaboração: Dália Duarte