



**EMENTA N.º 20 - Escola 1.º CEB do Paião/Sobral**

**Mod187**

**Semana de : 20 a 24 de fevereiro 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>	<u>Couve</u>		<u>Feijão</u>	<u>Feijão verde</u>	<u>Creme de cenoura</u>
<i>Prato Normal</i>	<u>Bacalhau com cebolada e batata frita e salada de alface e cebola</u>	<u>Feriado</u>	<u>Carapau grelhado com batata e bróculos</u>	<u>Galinha estufada com arroz e salada de alface, cebola e tomate</u>	<u>Esparguete à Bolonhesa e salada de alface, couve roxa e milho</u>
<i>Prato Dieta Alergia a peixe e ovo</i>	<u>Bife de Perú grelhado com batata frita e salada de alface e cebola</u>		<u>Bife de Frango com batata cozida e Bróculos</u>	<u>Galinha estufada com arroz e salada de alface, cebola e tomate</u>	<u>Esparguete à Bolonhesa e salada de alface, couve roxa e milho</u>
<i>Sobremesa</i>	<u>Arroz doce</u>		<u>Maçã</u>	<u>Banana</u>	<u>Tangerina</u>

20 de fevereiro de 2023  
**Nota: Sujeito a Alterações**

A Responsável pela Elaboração: **Dália Duarte**