



EMENTA N.º 23 - Escola 1.º CEB do Paião/Sobral

Mod187

Semana de : 13 a 17 de março 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>	Sopa: <u>Couve</u>	Sopa: <u>Espinafres</u>	Sopa: <u>Feijão</u>	Sopa: <u>Macedónia</u>	Sopa: <u>Nabiças</u>
<i>Prato Normal</i>	<u>Salada Russa (batata, ervilha, cenoura) com solha frita e salada de alface</u>	<u>Rancho com grão, couve, massa e carnes variadas</u>	<u>Cherne grelhado com batata cozida e feijão verde e cenoura</u>	<u>Galinha estufada com arroz e salada de alface, cenoura e cebola</u>	<u>Jardineira de porco com massa e legumes</u>
<i>Prato Dieta Alergia a peixe e ova</i>	<u>Salada Russa (batata, ervilha, cenoura) com bife de peru e salada de alface</u>	<u>Rancho com grão, couve, massa e carnes variadas</u>	<u>Frango estufado com batata cozida e feijão verde e cenoura</u>	<u>Galinha estufada com arroz e salada de alface, cenoura e cebola</u>	<u>Jardineira de porco com massa e legumes</u>
<i>Sobremesa</i>	<u>Maçã</u>	<u>Tangerina</u>	<u>Pêra</u>	<u>Banana</u>	<u>Maçã</u>

13 de março de 2023

Nota: Sujeito a Alterações

A Responsável pela Elaboração: **Dália Duarte**

Conselho de Mordomos
 da B. C.
 BORDA DO CAMPO
 Rua 19 de Setembro, N.º 12
 Lu. V. - 3090-811 Borda do Campo
 T. 90 925 860
 F. 90 942 017
 E-mail: cmoc@b.c.pt, telepac.pt