



EMENTA N.º 18 - Escola 1.º CEB do Paião/Sobral

Mod187

Semana de : 08 a 12 de janeiro de 2024

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>Alho Francês</u>	Sopa: <u>Feijão</u>	Sopa: <u>Espinafres</u>	Sopa: <u>Creme de cenoura</u>
<i>Prato Normal</i>	<u>Perca grelhada no forno com batata cozida e bróculos</u>	<u>Grelhados mistos com arroz de legumes e salada de alface e cebola</u>	<u>Carapau grelhado com batata, salada de alface e cenoura</u>	<u>Jardineira de porco/vaca com massa e legumes (ervilha, cenoura)</u>	<u>Empadão de atum com arroz e salada de alface e cebola</u>
<i>Prato Dieta e alérgicos a peixe</i>	<u>Febras de porco grelhadas com batata cozida e bróculos</u>	<u>Grelhados mistos com arroz de legumes e salada de alface e cebola</u>	<u>Bife de peru grelhado com batata, salada de alface e cenoura</u>	<u>Jardineira de porco/vaca com massa e legumes (ervilha, cenoura)</u>	<u>Empadão de carne com arroz e salada de alface e cebola</u>
<i>Sobremesa</i>	<u>Fruta da Época: Maçã</u>	<u>Fruta da Época: Kiwi</u>	<u>Fruta da Época: Pêra</u>	<u>Fruta da Época: Banana</u>	<u>Fruta da Época: Laranja</u>

08 de janeiro de 2021
Nota: Sujeito a Alterações

A Responsável pela Elaboração: **Dália Duarte**