



EMENTA N.º 4 - Escola 1.º CEB do Paião/Sobral

Mod187

Semana de : 07 a 11 outubro 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>Espinafres</u>	Sopa: <u>Couve com feijão</u>	Sopa: <u>Feijão Verde</u>	Sopa: <u>Caldo Verde</u>
<i>Prato Normal</i>	Bacalhau frito com puré de batata, bróculos e couve flôr	Costeletas de porco grelhadas com esparguete e com salada de pepino, tomate e couve-roxa	Carapau grelhado, batata, couve lombarda e cenoura cozidos	Frango grelhado com arroz e salada de alface, cebola e cenoura	Douradinhos no forno com salada russa e salada de pepino, alface e couve-roxa
<i>Prato Dieta</i>	Bife de peru com batata cozida e ervilhas	Igual	Galinha estufada com batatas, cenouras e couve lombarda cozida	Igual	Bife de peru grelhado com arroz de tomate e salada de pepino, alface e couve-roxa
<i>Sobremesa</i>	<u>Fruta: Pêra</u>	<u>Fruta: Maçã</u>	<u>Fruta: Melão</u>	Fruta da época: Banana	<u>Fruta: Banana</u>

07 de outubro de 2024

Nota: Sujeito a Alterações

PA Responsável pela Elaboração: **Dália Duarte**

Conselho de Moradores da Borda do Campo
 Rua 500 4.º andar
 Tel: 239 42 12 73 / 239 42 01 7
 E-mail: cm@bordaocampo.pt
 Sede: Rua 19 de Setembro, nº 12
 Cavim - 3090-611 Borda do Campo