



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

Mod187

Semana de : 16 a 20 de Setembro 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: Couve	Sopa: Esparguete	Sopa: Couve branca e Feijão manteiga	Sopa: Alho Francês	Sopa: Caldo Verde
<i>Prato Normal</i>	Perca assada no forno com batata e brócolos cozidos	Rancho (Carne de porco e vaca, brão de bico, massa macarronete, couve lombarda e cenoura)	Carapau grelhado com batata cozida e salada de alface, cenoura e cebola	Bolonhesa de vaca e porco esparguete e salada de pepino, tomate e couve-roxa	Redfish assado no forno com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola
<i>Prato Dieta</i>	Bife de frango grelhado com batata e brócolos cozidos	Rancho (Carne de porco e vaca, brão de bico, massa macarronete, couve lombarda e cenoura)	Bife de peru grelhado com batata cozida e salada de alface, cenoura e cebola	Bolonhesa de vaca e porco esparguete e salada de pepino, tomate e couve-roxa	Coelho Estufado com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola
<i>Sobremesa</i>	Fruta da Época: <u>Maçã</u>	Fruta da Época: <u>Laranja</u>	Fruta da Época: <u>Pêra</u>	Fruta da Época: <u>Banana</u>	<u>Fruta da Época: Maçã</u>

16 de Setembro de 2024
Nota: Sujeito a Alterações

A Responsável pela Elaboração: **Dália Duarte**