



Escola Básica Integrada de Água de Pau

ANO LETIVO 2019/2020

EMENTA 2

Dia	Tipo	Refeição Normal	Refeição Vegetariana
2ª feira	Sopa: Prato: Sobremesa:	Creme de Cenoura Ovos mexidos com massa espiral e salada Fruta da época	Creme de cenoura Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas e salada Fruta da época
3ª feira	Sopa: Prato: Sobremesa:	Feijão com hortaliças Strogonoff de frango com cogumelos, arroz de legumes e salada Gelatina + Fruta da época	Feijão com hortaliças Caril de legumes com arroz branco e salada Fruta da época
4ª feira	Sopa: Prato: Sobremesa:	Creme de ervilhas Medalhões de pescada no forno, batatas cozidas e salada Fruta da época	Creme de ervilhas Beringela assada recheada com soja de legumes batata e salada Fruta da época
5ª feira	Sopa: Prato: Sobremesa:	Abóbora com Espinafres Almondegas de vaca com esparguete e salada Fruta da época	Abóbora com Espinafres Estufado de legumes com arroz branco e salada Fruta da época
6ª feira	Sopa: Prato: Sobremesa:	Sopa bonita (com ovo) Atum com salada russa e salada Fruta da época	Sopa bonita Grão-de-bico com salada russa e salada Fruta da época

Inclui: Pão, água, salada ou legumes, quando não existam na constituição do prato

A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos