



Escola Básica Integrada de Água de Pau

ANO LETIVO 2019/2020

EMENTA 3			
Dia	Tipo	Refeição Normal	Refeição Vegetariana
2ª feira	Sopa:	Cenoura com nabiças	Cenoura com nabiças
	Prato:	Hambúrguer de vaca no forno com esparguete	Favas guisadas com legumes e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa:	Creme de feijão branco	Creme de feijão branco
	Prato:	Arroz de atum com salada	Arroz de ervilhas e legumes e salada
	Sobremesa:	Gelatina + Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa:	Couve-flor com cenoura ripada	Couve-flor com cenoura ripada
	Prato:	Carne de porco à jardineira e salada	Jardineira de soja e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
5ª feira	Sopa:	Grão-de-bico com espinafres	Grão-de-bico com espinafres
	Prato:	Bacalhau à Brás e salada	Alho francês à brás com salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa:	Creme de brócolos	Creme de brócolos
	Prato:	Arroz à valenciana com salada	Empadão de arroz com lentilhas e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época

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

A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos