



Escola Básica Integrada de Água de Pau

ANO LETIVO 2019/2020

EMENTA 4

Dia	Tipo	Refeição Normal	Refeição Vegetariana
2ª feira	Sopa: Prato: Sobremesa:	Cenoura com agrião Salada de atum com batata, feijão-frade e salada Fruta da época	Cenoura com agrião Salada de feijão-frade com batata e salada Fruta da época
3ª feira	Sopa: Prato: Sobremesa:	Abóbora com fava Strogonoff de vaca com legumes salteados, esparguete e salada Gelatina + Fruta da época	Abóbora com fava Gratinado de soja c/ molho branco, macarronete e legumes Fruta da época
4ª feira	Sopa: Prato: Sobremesa:	Sopa de nabijas Feijoada(feijão, carne, chouriço) com arroz branco e salada Fruta da época	Sopa de nabijas Feijoada vegetariana com arroz de legumes Fruta da época
5ª feira	Sopa: Prato: Sobremesa:	Creme de alface Frango estufado com ervilhas, massa espiral e legumes Fruta da época	Creme de alface Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico com salada Fruta da época
6ª feira	Sopa: Prato: Sobremesa:	Canja de galinha Filetes de peixe no forno com batata cozida e salada Fruta da época	Canja Curgete assada com batata 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