



Escola Básica Integrada de Água de Pau

ANO LETIVO 2022/2023

EMENTA 1

Dia	Tipo	Refeição Normal	Refeição Vegetariana
2ª feira	Sopa:	Creme de cenoura e lentilhas	Creme de cenoura e lentilhas
	Prato:	Bolonhesa de carne com cogumelos, esparguete e salada	Bolonhesa de soja com cogumelos esparguete e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa:	Juliana de legumes	Juliana de legumes
	Prato:	Bacalhau à Gomes de Sá com salada	Salada de batata ,grão de bico,milho e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa:	Caldo Verde	Caldo Verde(s/ chouriço)
	Prato:	Febras estufadas em molho tomate, arroz de legumes e salada	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate e arroz de feijão e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
5ª feira	Sopa:	Creme de alho francês	Creme de alho francês
	Prato:	Salada de massa lacinhos com atum,milho, ervilha e cenoura e salada	Salada de massa lacinhos com feijão-frade,milho,cenoura e salada
	Sobremesa:	Gelatina/Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa:	Grão com hortaliças	Grão com hortaliças
	Prato:	Frango assado em legumes, arroz de tomate e salada	Beringela assada em legumes e lentilhas com arroz de tomate 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