



Escola Básica Integrada de Água de Pau

ANO LETIVO 2022/2023

EMENTA 2

Dia	Tipo	Refeição Normal	Refeição Vegetariana
2ª feira	Sopa:	Creme de Cenoura	Creme de cenoura
	Prato:	Ovos mexidos com massa espiral e salada	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa:	Feijão com hortaliças	Feijão com hortaliças
	Prato:	Strogonoff de frango com cogumelos, arroz de legumes e salada	Caril de legumes com arroz branco
	Sobremesa:	Gelatina + Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa:	Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
	Prato:	Douradinhos com batatas cozidas e salada	Beringela assada recheada com soja de legumes batata e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
5ª feira	Sopa:	Abóbora com Espinafres	Abóbora com Espinafres
	Prato:	Almondegas de vaca com esparguete e salada	Estufado de legumes com arroz branco
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa:	Sopa bonita (com ovo)	Sopa bonita
	Prato:	Atum com salada russa e salada	Grão-de-bico com salada russa 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