



Escola Básica Integrada de Água de Pau

ANO LETIVO 2022/2023

EMENTA 4

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