



Escola Básica Integrada de Água de Pau

ANO LETIVO 2022/2023

EMENTA 5

Dia	Tipo	Refeição Normal	Refeição Vegetariana
2ª feira	Sopa:	Creme de tomate	Creme de tomate
	Prato:	Arroz de peru com ervilhas e cenoura	Feijoada de grão -de-bico com cenoura, arroz branco e salada de legumes
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
3ª feira	Sopa:	Abóbora com ervilhas	Abóbora com ervilhas
	Prato:	Douradinhos de peixe no forno, salada russa e salada	Lasanha de espinafres
	Sobremesa:	Gelatina/Fruta da época	Fruta da época
4ª feira	Sopa:	Creme de couve-flor	Creme de couve-flor
	Prato:	Carne de vaca estufada c/ cenoura e arroz de legumes	Favas estufadas com legumes
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
5ª feira	Sopa:	Juliana de legumes	Juliana de legumes
	Prato:	Carbonara de atum(atum, massa, milho)	Carbonara de ervilha e salada
	Sobremesa:	Fruta da época	Fruta da época
6ª feira	Sopa:	Sopa de feijão com couve lombarda	Sopa de feijão com couve lombarda
	Prato:	Pernas de frango assado com pimentos e batata assada	Beringela assada com pimentos, batata assada 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