EMENTAS DA SEMANA

de 08-01-2024 a 12-01-2024

Ano Escolar: 2023/2024

Local: Escola Básica de Vouzela **Tipo de Refeição: Almoço**

		Carne	Peixe	Vegetariano
2ª FEIRA	**Sopa**		Sopa de Grão	Sopa de Grão
	Prato		Bacalhau à Lagareiro	Tofu à Lagareiro
	Vegetais		Salada Variada ou Legumes Cozidos	Salada Variada ou Legumes Cozidos
	Sobremesa		Fruta da Época/ Mousse de chocolate	Fruta da Época
	Pão		Pão e broa	Pão e broa
3ª FEIRA	**Sopa**	Sopa de Abóbora		Sopa de Abóbora
	Prato	Massa guisada com carne de vitela		Massada de legumes (milho, soja, ervilhas e cogumelos)
	Vegetais	Salada Variada ou Legumes Cozidos		Salada Variada ou Legumes Cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
	Pão	Pão e broa		Pão e broa
4ª FEIRA	**Sopa**		Sopa de Feijão	Sopa de Feijão
	Prato		Lombos de pescada com batata gratinada	Seitan de cebolada com batata gratinada
	Vegetais		Salada Variada ou Legumes Cozidos	Salada Variada ou Legumes Cozidos
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão		Pão e broa	Pão e broa
5ª FEIRA	**Sopa**	Sopa de Espinafres		Sopa de Espinafres
	Prato	Perna de frango assada no forno com arroz de cenoura		Rissóis de feijão com arroz de cenoura
	Vegetais	Salada Variada ou Legumes Cozidos		Salada Variada ou Legumes Cozidos
	Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
	Pão	Pão e broa		Pão e broa
6ª FEIRA	**Sopa**		Sopa de Courgette	Sopa de Courgette
	Prato		Salmão no forno com puré	Empadão de legumes
	Vegetais		Salada Variada ou Legumes Cozidos	Salada Variada ou Legumes Cozidos
	Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
	Pão		Pão e broa	Pão e broa

Alameda D. Duarte de Almeida 3670-250 Vouzela NIF: 506 770 664 Telefone: 232 740 740 E-mail: educar@cm-vouzela.pt