



EMENTAS DA SEMANA

de 13-05-2024 a 17-05-2024

Ano Escolar: 2023/2024

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
2ª FEIRA	Sopa		Sopa de Courgette	Sopa de Courgette
	Prato		Bacalhau à Gomes de Sá	Gratinado de legumes c/ amêndoa (batata, cenoura, alho-francês e feijão)
	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
3ª FEIRA	Sopa			
	Prato			
	Vegetais			
	Sobremesa			
	Pão			
4ª FEIRA	Sopa		Sopa de Abóbora	Sopa de Abóbora
	Prato		Lombos de pescada com arroz de legumes	Salsicha vegetariana com arroz 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
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de Espinafres		Sopa de Espinafres
	Prato	Carne de Porco à Alentejana		Alentejana de soja
	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 Feijão	Sopa de Feijão
	Prato		Arroz de Lulas	Feijão estufado com arroz
	Vegetais		Salada Variada ou Legumes Cozidos	Salada Variada ou Legumes Cozidos
	Sobremesa		Fruta da Época/ Gelatina	Fruta da Época
	Pão		Pão e broa	Pão e broa