

## EMENTAS DA SEMANA

de 20-05-2024 a 24-05-2024

**Ano Escolar: 2023/2024**

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

		<b>Carne</b>	<b>Peixe</b>	<b>Vegetariano</b>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Ervilhas		Sopa de Ervilhas
	<b>Prato</b>	Rancho		Rancho com Tofu
	<b>Vegetais</b>	Salada Variada ou Legumes Cozidos		Salada Variada ou Legumes Cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época		Fruta da Época
	<b>Pão</b>	Pão e broa		Pão e broa
<b>3ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>		Sopa de Couve Flor	Sopa de Couve Flor
	<b>Prato</b>		Salmão gratinado com puré	Empadão de legumes
	<b>Vegetais</b>		Salada Variada ou Legumes Cozidos	Salada Variada ou Legumes Cozidos
	<b>Sobremesa</b>		Fruta da Época	Fruta da Época
	<b>Pão</b>		Pão e broa	Pão e broa
<b>4ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Juliana		Sopa de Juliana
	<b>Prato</b>	Vitela estufada com arroz		Chilli de lentilhas com arroz branco
	<b>Vegetais</b>	Salada Variada ou Legumes Cozidos		Salada Variada ou Legumes Cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época		Fruta da Época
	<b>Pão</b>	Pão e broa		Pão e broa
<b>5ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>		Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos
	<b>Prato</b>		Fusilli de atum	Grão de bico estufado com fusilli
	<b>Vegetais</b>		Salada Variada ou Legumes Cozidos	Salada Variada ou Legumes Cozidos
	<b>Sobremesa</b>		Fruta da Época/ Pudim	Fruta da Época
	<b>Pão</b>		Pão e broa	Pão e broa
<b>6ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão Branco		Sopa de Feijão Branco
	<b>Prato</b>	Bifinhos de frango com cogumelos e arroz de legumes		Rojões de seitan com arroz de legumes
	<b>Vegetais</b>	Salada Variada ou Legumes Cozidos		Salada Variada ou Legumes Cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época		Fruta da Época
	<b>Pão</b>	Pão e broa		Pão e broa