

EMENTAS DA SEMANA

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

Ano Escolar: 2023/2024

Local: Escola Básica de Vouzela Tipo de Refeição: Almoço

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