

EMENTAS DA SEMANA

de 24-06-2024 a 28-06-2024

Ano Escolar: 2023/2024

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
2ª FEIRA	Sopa		Sopa à Lavrador	Sopa à Lavrador
	Prato		Fusilli de Atum	Fusilli de cogumelos e legumes salteados
	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
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de Repolho		Sopa de Repolho
	Prato	Panados de frango com arroz de feijão		Almôndegas de Tofu com arroz de 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
4ª FEIRA	Sopa		Sopa de Macedónia	Sopa de Macedónia
	Prato		Filetes de pescada com salada russa	Seitan gratinado com salada russa
	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	Canja		Sopa de Legumes
	Prato	Carne mista picada com feijão preto e arroz branco		Cogumelos estufados com feijão preto e arroz
	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		Bacalhau com natas	Seitan gratinado com batata
	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