

## EMENTAS DA SEMANA

de 03-06-2024 a 07-06-2024

**Ano Escolar: 2023/2024**

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

		<b>Carne</b>	<b>Peixe</b>	<b>Vegetariano</b>
<b>2ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão Verde		Sopa de Feijão Verde
	<b>Prato</b>	Empadão de carne		Empadão de soja com espinafres
	<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>		Caldo Verde	Caldo Verde
	<b>Prato</b>		Filete de abrótea com arroz de legumes	Tofu com cogumelos e arroz de legumes
	<b>Vegetais</b>		Salada Variada ou Legumes Cozidos	Salada Variada ou Legumes Cozidos
	<b>Sobremesa</b>		Fruta da Época/ Gelatina	Fruta da Época
	<b>Pão</b>		Pão e broa	Pão e broa
<b>4ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Legumes		Sopa de Legumes
	<b>Prato</b>	Perna de frango estufada com massa espiral		Salteado de legumes com massa espiral
	<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>		Alho Francês	Alho Francês
	<b>Prato</b>		Potas à Lagareiro	Gratinado de legumes e cogumelos
	<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>6ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura		Creme de Cenoura
	<b>Prato</b>	Costeletas grelhadas com arroz de feijão		Bifes de Tofu com arroz de feijão
	<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