

EMENTAS DA SEMANA

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

Ano Escolar: 2023/2024

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

		Carne	Peixe	Vegetariano
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de Feijão Verde		Sopa de Feijão Verde
	Prato	Empadão de carne		Empadão de soja com espinafres
	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		Caldo Verde	Caldo Verde
	Prato		Filete de abrótea com arroz de legumes	Tofu com cogumelos e arroz de legumes
	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
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de Legumes		Sopa de Legumes
	Prato	Perna de frango estufada com massa espiral		Salteado de legumes com massa espiral
	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		Alho Francês	Alho Francês
	Prato		Potas à Lagareiro	Gratinado de legumes e cogumelos
	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	Creme de Cenoura		Creme de Cenoura
	Prato	Costeletas grelhadas com arroz de feijão		Bifes 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