

## EMENTAS DA SEMANA

de 06-05-2024 a 10-05-2024

**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>	Alho Francês		Alho Francês
	<b>Prato</b>	Fêveras de cebolada com batata cozida		Seitan de cebolada com batata cozida
	<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>		Creme de Cenoura	Creme de Cenoura
	<b>Prato</b>		Feijão frade com cavala e ovo	Salada de Feijão Frade
	<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 Legumes		Sopa de Legumes
	<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa		Massada 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>5ª FEIRA</b>	<b>Sopa</b>		Caldo Verde	Caldo Verde
	<b>Prato</b>		Filetes de perca no forno com puré	Salteado de legumes e cogumelos com puré
	<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>	Sopa de Feijão Verde		Sopa de Feijão Verde
	<b>Prato</b>	Espetadas de peru com arroz de legumes		Estufado de lentilhas 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