



Ementa Escolar

23/01/2023 a
27/01/2023

Segunda-feira

Sopa: Nabiça

Prato: Douradinhos com arroz e saladas

Vegetariano: Tofu no forno com arroz e saladas

Sobremesa: Fruta/ iogurtes

Terça-feira

Sopa: Creme de ervilhas

Prato: Lombo porco assado com massa e saladas

Vegetariano: Legumes assados no forno com massa e saladas

Sobremesa: Fruta

Quarta-feira

Sopa: Feijão-verde

Prato: Grão com bacalhau, batata e ovo

Vegetariano: Grão com batata e ovo

Sobremesa: Fruta

Quinta-feira

Sopa: Grão com espinafres

Prato: Almôndegas com esparguete e saladas

Vegetariano: Soja estufada com esparguete e saladas

Sobremesa: Fruta

Sexta-feira

Sopa: Juliana

Prato: Pastéis de bacalhau com arroz e saladas

Vegetariano: Lentilhas salteadas com arroz e saladas

Sobremesa: Fruta