



## EMENTAS ESCOLARES | PROVISÓRIAS

**Semana de 16 de setembro**  
**Semana de 19 a 23 de setembro**

DIA	COMPOSIÇÃO	EMENTA
6. <sup>a</sup> feira 16.09.2022	Pão	Pão de mistura
	Sopa	Juliana de Legumes (cenoura, nabo, couve lombarda)
	Prato Geral	Perna de Perú Estufada com Massa Espiral, Feijão Verde, Curgete e Milho Cozidos
	Sobremesa	Melão, Pêra ou Maçã
2. <sup>a</sup> feira 19.09.2022	Pão	Pão de mistura
	Sopa	Sopa de Grão
	Prato Geral	Pescada de Cebolada Assada no Forno com Arroz de Pimentos, Salada de Tomate, Pepino e Beterraba
	Sobremesa	Maçã, Laranja ou Pêra
3. <sup>a</sup> feira 20.09.2022	Pão	Pão de mistura
	Sopa	Creme de Alho Francês
	Prato Geral	Perna de Porco Estufada com Ervilhas, Massa Espiral, Salada de Alface, Cenoura e Couve Roxa
	Sobremesa	Laranja, Melancia ou Maçã
4. <sup>a</sup> feira 21.09.2022	Pão	Pão de mistura
	Sopa	Sopa de Feijão Verde
	Prato Geral	Empadão de Pescada, com Milho e Cogumelos no Forno e Puré de Batata, Brócolos e Curgete Cozidos
	Sobremesa	Melão, Laranja ou Maçã
5. <sup>a</sup> feira 22.09.2022	Pão	Pão de mistura
	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato Geral	Arroz de Frango com Couve Coração e Cenoura Estufados, Salada de Pimento e Alface
	Sobremesa	Melão, Pêra ou Maçã
6. <sup>a</sup> feira 23.09.2022	Pão	Pão de mistura
	Sopa	Creme de Alface
	Prato Geral	Solha com Molho de Manteiga e Alho, Batatas Cozida e Macedónia de Legumes Cozidos
	Sobremesa	Pêra, Laranja ou Maçã