

Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Soza e Salgueiro

Semana 1

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Feijão verde	SOPA	Feijão vermelho	SOPA	Legumes	SOPA	Espinafres	SOPA	Feijão vermelho
PRATO	Rancho	PRATO	Arroz de frango c/ cogumelos	PRATO	Filetes grelhados c/ salada russa	PRATO	Perú estufado c/ arroz de ervilhas	PRATO	Peixe cozido c/ batatas
Salada / Hortaliça	Couve cozida e salada de alface	Salada / Hortaliça	Alface	Salada / Hortaliça		Salada / Hortaliça	Alface	Salada / Hortaliça	Feijão verde
FRUTA OU SOBREMESA	Pêra	FRUTA OU SOBREMESA	Maçã	FRUTA OU SOBREMESA	Laranja	FRUTA OU SOBREMESA	Banana	FRUTA OU SOBREMESA	Pêra

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: Centro Social da Freguesia de Soza

Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Soza e Salgueiro

Semana 2

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Legumes	SOPA	Feijão vermelho	SOPA	Creme de cenoura e abobrinha	SOPA	Alho francês	SOPA	Feijão vermelho
PRATO	Jardineira	PRATO	Frango assado c/ arroz	PRATO	Massada de peixe	PRATO	Entrecosto estufado c/ batata	PRATO	Pescada frita c/ arroz de tomate
Salada/ Hortaliça		Salada/ Hortaliça	Alface	Salada/ Hortaliça	Tomate e cenoura raspada	Salada/ Hortaliça	Alface	Salada/ Hortaliça	Brócolos
FRUTA OU SOBREMESA	Maçã	FRUTA OU SOBREMESA	Pêra	FRUTA OU SOBREMESA	Banana	FRUTA OU SOBREMESA	Gelatina	FRUTA OU SOBREMESA	Laranja

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: Centro Social da Freguesia de Soza

Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Soza e Salgueiro

Semana 3

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Legumes	SOPA	Feijão vermelho e couve portuguesa	SOPA	Feijão verde	SOPA	Grão	SOPA	Caldo verde
PRATO	Hamburgueres grelhados c/ arroz de cenoura	PRATO	Peixe cozido c/ batata	PRATO	Macarrão c/ pá de porco	PRATO	Rojões c/ batata	PRATO	Douradinhos no forno c/ arroz
Salada/ Hortaliça		Salada/ Hortaliça	Legumes	Salada/ Hortaliça	Salada	Salada/ Hortaliça	Feijão verde	Salada/ Hortaliça	Alface e cebola
FRUTA OU SOBREMESA	Laranja	FRUTA OU SOBREMESA	Maçã	FRUTA OU SOBREMESA	Gelatina	FRUTA OU SOBREMESA	Pêra	FRUTA OU SOBREMESA	Banana

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: Centro Social da Freguesia de Soza

Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Soza e Salgueiro

Semana 4

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Alho francês	SOPA	Feijão vermelho	SOPA	Espinafres	SOPA	Feijão verde	SOPA	Feijão vermelho
PRATO	Almondegas c/ arroz de legumes	PRATO	Filetes c/ salada russa	PRATO	Coxas de frango assadas c/ massa	PRATO	Grelhada mista c/ arroz de feijão	PRATO	Abrotea cozida c/ batata
Salada/ Hortaliça		Salada/ Hortaliça		Salada/ Hortaliça	Alface	Salada/ Hortaliça	Salada mista	Salada/ Hortaliça	Couve cozida
FRUTA OU SOBREMESA	Pêra	FRUTA OU SOBREMESA	Banana	FRUTA OU SOBREMESA	Laranja	FRUTA OU SOBREMESA	Maçã	FRUTA OU SOBREMESA	Gelatina

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: Centro Social da Freguesia de Soza

Ementas

Escola Básica e Jardim de Infância de Soza e Salgueiro

Semana 5

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
SOPA	Espinafres	SOPA	Feijão vermelho	SOPA	Legumes	SOPA	Feijão branco	SOPA	Canja
PRATO	Costeletas grelhadas c/ arroz de cenoura	PRATO	Atum c/ feijão frade e ovo	PRATO	Cozido à portuguesa	PRATO	Nuggets de frango no forno c/ arroz de legumes	PRATO	Solha assada c/ batata
Salada/ Hortaliça		Salada/ Hortaliça		Salada/ Hortaliça	Couve flor	Salada/ Hortaliça	Alface	Salada/ Hortaliça	Salada mista
FRUTA OU SOBREMESA	Pêra	FRUTA OU SOBREMESA	Banana	FRUTA OU SOBREMESA	Laranja	FRUTA OU SOBREMESA	Maçã	FRUTA OU SOBREMESA	Gelatina

Observações: A ementa pode ser alterada sem aviso prévio caso seja necessário.

Fornecedor: Centro Social da Freguesia de Soza