

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS N.º 1 DE SERPA

EMENTA

PARA A SEMANA DE 28 de SETEMBRO a 02 de OUTUBRO de 2026

SEGUNDA - FEIRA - 28/09/2026

SOPA - ESPINAFRES

PRATO - ARROZ DE TOMATE C/ RISSÓIS DE PESCADA E SALADA MISTA

SOBREMESA - FRUTA DA ÉPOCA - 3 VARIEDADES

PÃO - PAPOSSECO

TERÇA - FEIRA - 29/09/2026

SOPA - CREME DE CENOURA

PRATO - ROJÕES ESTUFADOS C/ MASSA ESPIRAL E SALADA MISTA

SOBREMESA - FRUTA DA ÉPOCA - 3 VARIEDADES

PÃO - PAPOSSECO

QUARTA - FEIRA - 30/09/2026

SOPA - JULIANA

PRATO - SALADA DE GRÃO C/ OVOS COZIDOS E ATUM E SALADA MISTA

SOBREMESA - FRUTA DA ÉPOCA/ ARROZ DOCE

PÃO - PAPOSSECO

QUINTA - FEIRA - 01/10/2026

SOPA - NABIÇA

PRATO - FRANGO ASSADO C/ ARROZ DE PRIMAVERA E SALADA MISTA

SOBREMESA - FRUTA DA ÉPOCA - 3 VARIEDADES

PÃO - PAPOSSECO

SEXTA - FEIRA - 02/10/2026

SOPA - CREME DE COENTROS

PRATO - MASSADA DE PEIXE E SALADA MISTA

SOBREMESA - FRUTA DA ÉPOCA - 3 VARIEDADES

PÃO - PAPOSSECO

NOTA: A Água é a única bebida disponível no Refeitório
Esta ementa pode sofrer alterações.