



**ESCOLA BÁSICA DE SERPA E PIAS**

**EMENTA**

**PARA A SEMANA 3 a 6 JANEIRO DE 2023**

**TERÇA – FEIRA - 03/01/2023**

SOPA – CREME DE LEGUMES  
PRATO – ARROZ DE CENOURA C/DOURADINHOS E SALADA MISTA  
SOBREMESA – MAÇÃ/CLEMENTINAS/KIWI  
PÃO – BOLAS DE MISTURA

**QUARTA – FEIRA - 04/01/2023**

SOPA – FEIJÃO VERDE  
PRATO – PEITO FRANGO GUISADO COM BATATAS, CENOURA E SALADA MISTA  
SOBREMESA – BANANA/PÊRA/LARANJA  
PÃO – BOLAS DE MISTURA

**QUINTA – FEIRA - 05/01/2023**

SOPA – ESPINAFRES  
PRATO – FILETES DE PESCADA NO FORNO COM BATATAS  
COZIDAS E SALADA MISTA  
SOBREMESA – BANANA/MAÇÃ/IOGURTE

**SEXTA – FEIRA - 06/01/2023**

SOPA – COENTROS  
PRATO – ESPARGUETE À BOLONHESA E SALADA MISTA  
SOBREMESA – GELATINA/KIWIS/UVAS  
PÃO – BOLAS DE MISTURA

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