



ESCOLA BÁSICA de SERPA E DE PIAS
EMENTA
PARA A SEMANA DE 7 A 11 DE NOVEMBRO DE 2022

SEGUNDA – FEIRA - 07/11/2022

SOPA – CALDO VERDE
PRATO – ARROZ DE POTA E SALADA MISTA
SOBREMESA – PÊRA/BANANA
PÃO – BOLAS DE MISTURA

TERÇA – FEIRA - 08/11/2022

SOPA – FEIJÃO VERDE
PRATO – CARNE PORCO ESTUFADA C/COGUMELOS, ESPARGUETE E SALADA MISTA
SOBREMESA – MAÇÃ/IOGURTE
PÃO – BOLAS DE MISTURA

QUARTA – FEIRA - 09/11/2022

SOPA – ESPINAFRES
PRATO – FEIJÃO FRADE C/OVOS, ATUM E SALADA MISTA
SOBREMESA – LARANJA/KIWI
PÃO – BOLAS DE MISTURA

QUINTA – FEIRA - 10/11/2022

SOPA – JULIANA
PRATO – FRANGO ASSADO C/BATATAS FRITAS E SALADA MISTA
SOBREMESA – BANANA/MAÇÃ
PÃO – BOLAS DE MISTURA

SEXTA – FEIRA - 11/11/2022

SOPA – AGRIÃO C/FEIJÃO
PRATO – FEIJÃO BRANCO C/ESPINAFRES, RISSÓIS NO FORNO E SALADA MISTA
SOBREMESA – ARROZ DOCE/UVAS
PÃO – BOLAS DE MISTURA

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

