



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS N.º 1 SERPA**

## **EMENTA**

**PARA A SEMANA DE 09 A 13 OUTUBRO DE 2023**

### **SEGUNDA – FEIRA - 09/10/2023**

SOPA – ESPINAFRES  
PRATO – ALMÔNDEGAS ESTUFADAS C/ARROZ E SALADA MISTA  
SOBREMESA – IOGURTE/MAÇÃ/MELÃO  
PÃO - PAPOSSECO

### **TERÇA – FEIRA – 10/10/2023**

SOPA – CALDO VERDE  
PRATO – LULAS GUIADAS COM BATATAS E SALADA MISTA  
SOBREMESA – PÊRA/GELATINA/UVAS  
PÃO – PAPOSSECO

### **QUARTA – FEIRA - 11/10/2023**

SOPA – ALFACE  
PRATO – FRANGO ASSADO C/ESPARGUETE E SALADA MISTA  
SOBREMESA – BANANA/LARANJA/KIWI  
PÃO – PAPOSSECO

### **QUINTA – FEIRA - 12/10/2023**

SOPA - CREME DE LEGUMES  
PRATO – FILETES DE PESCADA NO FORNO C/BATATAS E SALADA MISTA  
SOBREMESA – MAÇÃ/PÊRA/AMEIXA  
PÃO – PAPOSSECO

### **SEXTA – FEIRA - 13/10/2023**

SOPA – JARDINEIRA  
PRATO – VITELA ESTUFADA C/CENOURA, ESPARGUETE E SALADA MISTA  
SOBREMESA – MELÂNCIA/KIWIS/LARANJA  
PÃO – PAPOSSECO

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

