



# Ementa EB23 E. Lobos

Almoco Refeicao Normal

**03/01/2022 - Segunda**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de alho francês  
**Prato 1:** Omolete c/esparguete e salada alface e tomate  
**Sobremesa:** Fruta

**04/01/2022 - Terça**

**Alergénicos**

**Sopa:** Caldo Verde  
**Prato 1:** Bacalhau com grão de bico batata e salada  
**Sobremesa:** Fruta

**05/01/2022 - Quarta**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa de hortaliças c/ massinhas  
**Prato 1:** Lombo porco assado c/massa e legumes  
**Sobremesa:** Fruta

**06/01/2022 - Quinta**

**Alergénicos**

**Sopa:** Caldo de carne  
**Prato 1:** Milho quente c/atum  
**Sobremesa:** Fruta

**07/01/2022 - Sexta**

**Alergénicos**

**Sopa:** Sopa Feijão Verde  
**Prato 1:** Strognoff de frango c/esparguete e legumes  
**Sobremesa:** Fruta



# Ementa EB23 E. Lobos

Lanche\_M Lanche\_M

03/01/2022 - Segunda

Alergénicos

**Sopa:** Batido de Fruta  
**Prato 1:** Sandes de Fiambre

04/01/2022 - Terça

Alergénicos

**Sopa:** Copo c/leite  
**Prato 2:** Sandes de Queijo  
**Sobremesa:** Fruta

05/01/2022 - Quarta

Alergénicos

**Sopa:** Batido de Fruta  
**Prato 1:** Sandes de Fiambre

06/01/2022 - Quinta

Alergénicos

**Sopa:** Copo c/leite  
**Prato 1:** Sandes de Queijo  
**Sobremesa:** Fruta

07/01/2022 - Sexta

Alergénicos

**Sopa:** Iogurte  
**Prato 1:** Sandes de Queijo  
**Sobremesa:** Fruta



# Ementa EB23 E. Lobos

Lanche\_T Lanche\_T

03/01/2022 - Segunda

Alergénicos

Sopa: Batido de Fruta  
Prato 1: Sandes de Fiambre  
Sobremesa: Fruta

04/01/2022 - Terça

Alergénicos

Sopa: Copo c/leite  
Prato 1: Sandes de Queijo  
Sobremesa: Fruta

05/01/2022 - Quarta

Alergénicos

Sopa: Batido de Fruta  
Prato 2: Sandes de Fiambre

06/01/2022 - Quinta

Alergénicos

Sopa: Copo c/leite  
Prato 1: Sandes de Queijo  
Sobremesa: Fruta

07/01/2022 - Sexta

Alergénicos

Sopa: Iogurte  
Prato 1: Sandes de Queijo  
Sobremesa: Fruta