

Agrupamento de Escolas Ribeiro Sanches (161214)  
Escola Básica e Secundária Ribeiro Sanches (342956)  
Penamacor

---

# EMENTA

## De 14 a 15 de setembro

### Dia 14 setembro

Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Frango estufado com ervilhas e arroz
	Salada	Tomate, milho e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>

### Dia 15 setembro

Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>

O Diretor

(António José Temudo Paralta)