

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 03 A 07 DE DEZEMBRO DE 2018

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de peixe (cação)</i>
Prato	<i>Feijão fradinho c/filetes de cavala, cenoura</i>
Salada	<i>Alface, beterraba e pimento</i>
Sobremesa	<i>Banana ou maçã ou pêsego</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de agrião</i>
Prato	<i>Massinha fusilli c/salsicha</i>
Salada	<i>Cenoura, agrião, pepino</i>
Sobremesa	<i>Pera ou kiwi ou pêsego</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de grão c/ espinafre</i>
Prato	<i>Panados de peixe com arroz de tomate</i>
Salada	<i>Cenoura, pepino, agrião</i>
Sobremesa	<i>Gelatina ou ananás ou banana</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de alho francês</i>
Prato	<i>Esparguete à bolonhesa</i>
Salada	<i>Couve portuguesa, cenoura, nabo</i>
Sobremesa	<i>Fruta Diversa</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>
Prato	<i>Caldeirada de choco c/ameijoas</i>
Salada	<i>Alface, cenoura, tomate</i>
Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>

**EMENTA
MEDITERRÂNICA**



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações