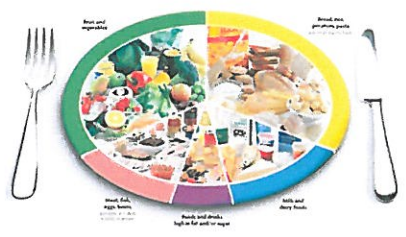



Até 30-11-2018
 30-11-2018
 ANO 2018


ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM





EMENTA ESCOLAR

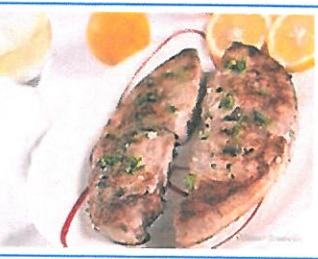
SEMANA DE 05 A 09 DE NOVEMBRO DE 2018

2ª Feira	Sopa	<i>Sopa de bróculos</i>	
	Prato	<i>Filetes de cavala c/cenoura, batata e feijão verde</i>	
	Salada	<i>Beterraba, milho, alface</i>	
	Sobremesa	<i>Tangerinas ou maçã vermelha ou pera</i>	

3ª Feira	Sopa	<i>Creme de abóbora c/ coentros</i>	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> EMENTA MEDITERRÂNICA </div>	
	Prato	<i>Feijoada à lavrador</i>		
	Salada	<i>Tomate, rúcula, cenoura</i>		
	Sobremesa	<i>Abacaxi ou kiwi ou banana</i>		

4ª Feira	Sopa	<i>Sopa de lentilhas</i>	
	Prato	<i>Medalhões de pescada no forno c/batata</i>	
	Salada	<i>Cenoura, alface, pepino</i>	
	Sobremesa	<i>Maça amarela ou vermelha ou banana</i>	

5ª Feira	Sopa	<i>Sopa de couve lombarda</i>	
	Prato	<i>Bifinhos de porco de cebolada c/ batata frita</i>	
	Salada	<i>Couve roxa, cenoura, rúcula</i>	
	Sobremesa	<i>Pera ou tangerina ou kiwi</i>	

6ª Feira	Sopa	<i>Creme de cenoura</i>	
	Prato	<i>Espadarte grelhado c/arroz de tomate</i>	
	Salada	<i>Tomate, alface e abobora salteada</i>	
	Sobremesa	<i>Arroz doce/fruta diversa</i>	

Nota: Esta ementa está sujeita a alterações