

Alta
Albino
03-01-2019

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 07 A 11 DE JANEIRO DE 2019

2ª Feira

Sopa	<i>Creme de cenoura e agrião</i>
Prato	<i>Escalopes de peru c/arroz de cenoura</i>
Salada	<i>Alface, milho, nabo</i>
Sobremesa	<i>Kiwi ou tângera ou pêsego</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de couve lombarda</i>
Prato	<i>Massada de peixe (cação)</i>
Salada	<i>Pepino, tomate, cenoura</i>
Sobremesa	<i>Banana ou pera ou ananás</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de nabo</i>
Prato	<i>Lombo de porco no forno c/ batata</i>
Salada	<i>Agrião, alface, pimento vermelho</i>
Sobremesa	<i>Pera ou pêsego ou tângera</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de juliana</i>
Prato	<i>Salada russa de pescada</i>
Salada	
Sobremesa	<i>Mousse de chocolate ou pera ou banana</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de legumes</i>
Prato	<i>Jardineira de vaca c/esparguete</i>
Salada	<i>Tomate, cenoura, alface</i>
Sobremesa	<i>Fruta Diversa</i>



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações