

*Alven
Alcace
26-11-2018*

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 10 A 14 DE DEZEMBRO DE 2018

2ª Feira

| | |
|-----------|--------------------------------|
| Sopa | <i>Sopa de feijão verde</i> |
| Prato | <i>Bife de peru c/massa</i> |
| Salada | <i>Alface, pepino e maçã</i> |
| Sobremesa | <i>Kiwi ou ananás ou manga</i> |



3ª Feira

| | |
|-----------|---|
| Sopa | <i>Sopa de couve c/ grão</i> |
| Prato | <i>Lombinhos de pescada no forno c/arroz de cenoura</i> |
| Salada | <i>Tomate, milho e espinafre</i> |
| Sobremesa | <i>Gelatina ou pera ou banana</i> |



4ª Feira

| | |
|-----------|---|
| Sopa | <i>Sopa de agrião</i> |
| Prato | <i>Rancho (carne, grão, couve, feijão verde, abóbora)</i> |
| Salada | <i>Pepino, beterraba, couve</i> |
| Sobremesa | <i>Tânger ou kiwi ou pera</i> |



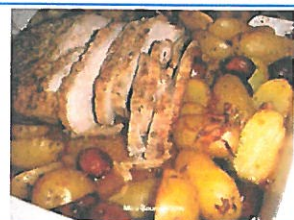
5ª Feira

| | |
|-----------|----------------------------------|
| Sopa | <i>Sopa de ovo c/alface</i> |
| Prato | <i>Arroz c/atum</i> |
| Salada | <i>Alface, tomate, cenoura</i> |
| Sobremesa | <i>Banana ou pêssego ou pera</i> |



6ª Feira

| | |
|-----------|---|
| Sopa | <i>Sopa de caldo verde</i> |
| Prato | <i>Lombo c/ castanhas e batata no forno</i> |
| Salada | <i>Agrião, rúcula, couve</i> |
| Sobremesa | <i>Fruta diversa</i> |



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações