

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 11 A 15 DE FEVEREIRO DE 2019

2ª Feira

Sopa *Sopa de massinha c/grão*

Prato *Cavala à Ratatouille*

Salada *Alface, tomate, beterraba*

Sobremesa *Maçã ou banana ou pera*

EMENTA
MEDITERRÂNICA



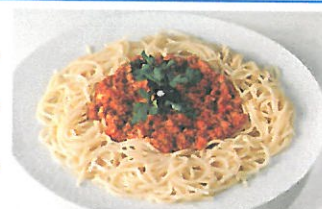
3ª Feira

Sopa *Sopa de nabiça*

Prato *Esparguete à bolonhesa*

Salada *Tomate cherry, pepino e alface*

Sobremesa *Pera ou tângera ou pêsego*



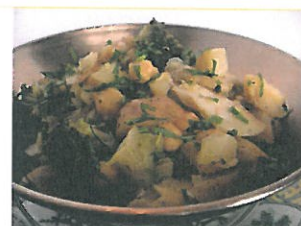
4ª Feira

Sopa *Creme de coentros*

Prato *Maruca no forno c/ legumes cozidos*

Salada *Bróculos, batata, cenouras, chuchu*

Sobremesa *Manga ou banana ou kiwi*



5ª Feira

Sopa *Poção do amor (sopa de legumes)*

Prato *Bife do amor mergulhado em paixão (bife de peru c/natas e batata frita)*

Salada *Felicidade aos molhos (agrião, milho, rúcula)*

Sobremesa *Creme dos anjos ou fruta do amor (tarde de natas ou kiwi ou tângera)*



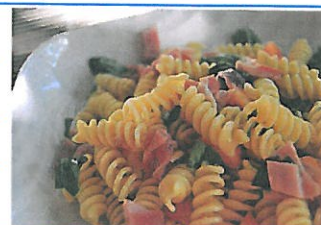
6ª Feira

Sopa *Sopa de bróculos*

Prato *Fussili c/delicias, camarão, ananás*

Salada *Alface roxa, pimento e espinafre*

Sobremesa *Fruta diversa*



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações