

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 11 A 15 DE MARÇO DE 2019

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de legumes</i>
Prato	<i>Fussili c/delicias, cogumelos, camarão, ananás</i>
Salada	<i>Pepino, alface, tomate</i>
Sobremesa	<i>Banana, ananás, pera</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão verde</i>
Prato	<i>Escalopes de peru c/arroz de cenoura</i>
Salada	<i>Alface, milho, beterraba</i>
Sobremesa	<i>Abacaxi, âncore, pera</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de couve lombarda</i>
Prato	<i>Abrotea no forno c/ batatas, bróculos, cenoura</i>
Salada	<i>Pepino, beterraba, rúcula</i>
Sobremesa	<i>Gelatina, banana, maçã</i>



5ª Feira

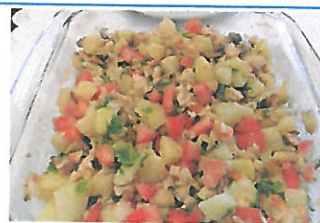
Sopa	<i>Sopa de beldroegas</i>
Prato	<i>Feijoada à lavrador</i>
Salada	<i>Nabo, tomate cherry, pimento verde</i>
Sobremesa	<i>Morangos, pera, tângera</i>

EMENTA MEDITERRÂNICA



6ª Feira

Sopa	<i>Canja</i>
Prato	<i>Salada de peixe</i>
Salada	<i>Cenoura, tomate, pepino</i>
Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações