

Aluna
30-10-2018
A. G. G. G.

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 12 A 16 DE NOVEMBRO DE 2018

2ª Feira

Sopa	<i>Creme de agrião</i>
Prato	<i>Fusilli c/ fiambre, courgette e milho</i>
Salada	<i>Cenoura, pimento, nabo</i>
Sobremesa	<i>Maçã ou pero ou pêsego</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa portuguesa (cenoura, grão e couve)</i>
Prato	<i>Bacalhau no forno c/ batata, brócolos</i>
Salada	<i>Milho, couve lombarda, rúcula</i>
Sobremesa	<i>Papaia ou kiwi ou ananás</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão verde</i>
Prato	<i>Escalopes de peru c/arroz de legumes</i>
Salada	<i>Cenoura, alface e maçã</i>
Sobremesa	<i>Pera ou laranja ou pêsego</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>
Prato	<i>Caldeirada de maruca (tomate, pimento, cebola)</i>
Salada	<i>Agrião, pepino, milho</i>
Sobremesa	<i>Ananás ou banana ou iogurte</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de juliana</i>
Prato	<i>Lombo com castanhas e batata no forno</i>
Salada	<i>Tomate, cenoura, pimento</i>
Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>

