

Alina
Alina
03-01-2019

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 14 A 18 JANEIRO DE 2019

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa alface c/ raspas de ovo cozido</i>
Prato	<i>Ensopado de lulas c/ arroz</i>
Salada	<i>Pimento, milho, alface</i>
Sobremesa	<i>Banana ou manga ou pera</i>

EMENTA
MEDITERRÂNICA



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de agrião</i>
Prato	<i>Perna de frango no forno c/orégãos, esparguete</i>
Salada	<i>Couve, rúcula, cenoura</i>
Sobremesa	<i>Pera ou kiwi ou laranja</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão verde</i>
Prato	<i>Bacalhau à brás</i>
Salada	<i>Tomate, alface, maçã</i>
Sobremesa	<i>Gelatina ou tângerá ou banana</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de peixe</i>
Prato	<i>Carne de porco estufada c/massa</i>
Salada	<i>Agrião, tomate cherry, pepino</i>
Sobremesa	<i>Pera ou ananás ou kiwi</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Creme de ervilhas</i>
Prato	<i>Maruca no forno c/batata</i>
Salada	<i>Cenoura, couve flor salteados</i>
Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações