

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 18 A 22 DE FEVEREIRO DE 2019

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de primavera</i>
Prato	<i>Empadão de carne</i>
Salada	<i>Tomate, pimento e rúcula</i>
Sobremesa	<i>Pêro ou banana ou melão</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de alface</i>
Prato	<i>Bacalhau cozido c/ batata, grão</i>
Salada	<i>Pepino, milho e agrião</i>
Sobremesa	<i>Maçã assada ou tângera ou kiwi</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de espinafres</i>
Prato	<i>Almôndegas c/esparguete</i>
Salada	<i>Alface, pepino e beterraba</i>
Sobremesa	<i>Banana ou pera ou laranja</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de ervilhas</i>
Prato	<i>Douradinhos c/arroz de cenoura</i>
Salada	<i>Alface, maçã e couve branca</i>
Sobremesa	<i>Tângeras ou pera ou pêssigo</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de hortalíça</i>
Prato	<i>Febra estufada c/fusilli</i>
Salada	<i>Alface, couve roxa e cenoura</i>
Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações