

Ata  
18-02-2019  
Anita

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 18 A 22 DE MARÇO DE 2019

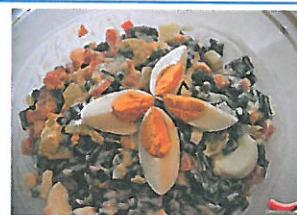
2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de espinafre</i>
Prato	<i>Esparguete à Bolonhesa</i>
Salada	<i>Alface, cenoura e couve roxa</i>
Sobremesa	<i>Banana ou pera ou tângera</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>
Prato	<i>Salada Russa</i>
Salada	<i>Agrião, tomate e milho</i>
Sobremesa	<i>Laranja ou maçã ou kiwi</i>



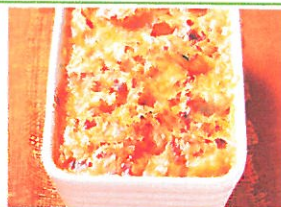
4ª Feira

Sopa	<i>Sopa alho francês</i>
Prato	<i>Frango no forno c/limão e arroz</i>
Salada	<i>Tomate, rúcula e alface</i>
Sobremesa	<i>Banana ou tângera</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de grão c/nabiça</i>
Prato	<i>Bacalhau Espiritual</i>
Salada	<i>Alface, cenoura e pepino</i>
Sobremesa	<i>Kiwi ou pera ou maçã</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de Feijão verde</i>
Prato	<i>Massa de laços com salsichas</i>
Salada	<i>Alface, tomate cherry e maçã</i>
Sobremesa	<i>Fruta Diversa</i>



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações