

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 19 A 23 DE NOVEMBRO DE 2018

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de primavera</i>
Prato	<i>Douradinhos no forno c/arroz de pimentos</i>
Salada	<i>Tomate, pepino, ervilhas salteadas</i>
Sobremesa	<i>Maçã ou kiwi ou banana</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão c/ hortaliça</i>
Prato	<i>Salada de frango c/ feijão verde</i>
Salada	<i>Cenoura, alface, milho</i>
Sobremesa	<i>Laranja ou pera ou ananás</i>

EMENTA
MEDITERRÂNICA



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de couve lombarda</i>
Prato	<i>Salada de filete de cavala c/batata, legumes</i>
Salada	<i>Pepino, tomate, rúculao</i>
Sobremesa	<i>Kiwi ou melão ou arroz doce</i>



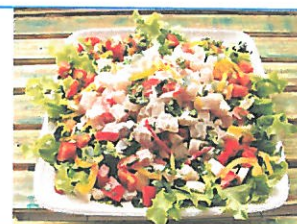
5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão verde</i>
Prato	<i>Empadão (arroz) de vitela</i>
Salada	<i>Agrião, pimento, cenoura</i>
Sobremesa	<i>Pera ou ananás ou maçã</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de abóbora c/ coentros</i>
Prato	<i>Salada de peixe (pescada)</i>
Salada	<i>Alface, pimento, maçã</i>
Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações