

fixa  
de  
09-01-2019

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 21 A 25 DE JANEIRO DE 2019

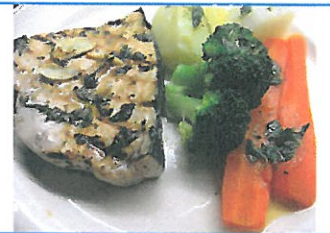
2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão com hortaliça</i>
Prato	<i>Ervilhas c/ ovos, bacon</i>
Salada	<i>Alface, agrião, nabo</i>
Sobremesa	<i>Laranja ou pêsego ou pera</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão verde</i>
Prato	<i>Espadarte grelhado c/batata cozida</i>
Salada	<i>Bróculo, pimento vermelho, cenoura</i>
Sobremesa	<i>Kiwi ou maçã ou banana</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa juliana</i>
Prato	<i>Bifinhos de vitela c/massa</i>
Salada	<i>Rúcula, tomate, milho</i>
Sobremesa	<i>Pera ou ananás ou tângera</i>



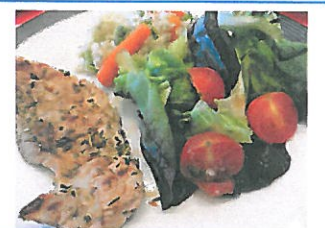
5ª Feira

Sopa	<i>Canja c/ massa</i>
Prato	<i>Salada de atum c/feijão frade</i>
Salada	<i>Cenoura, pimento, alface</i>
Sobremesa	<i>Molotof ou banana ou maçã</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de abobora</i>
Prato	<i>Febra grelhada c/arroz de cenoura</i>
Salada	<i>Couve roxa, tomate cherry, pepino</i>
Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações