

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 22 A 26 DE OUTUBRO DE 2018

2ª Feira

Sopa	<i>Creme de abobora</i>
Prato	<i>Panadinhos de peixe no forno c/arroz de legumes</i>
Salada	<i>Milho, agrião, pepino</i>
Sobremesa	<i>Pêssego ou maçã ou banana</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de courgette</i>
Prato	<i>Rolo de carne no forno c/ fusilli</i>
Salada	<i>Tomate e pimento assado, alface</i>
Sobremesa	<i>Ananás ou âncoras ou pera</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de legumes</i>
Prato	<i>Feijão frade c/filete de cavala</i>
Salada	<i>Rúcula, cenoura e beterraba</i>
Sobremesa	<i>Pudim flan ou kiwi ou laranja</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de alho francês</i>
Prato	<i>Arroz ao forno</i>
Salada	<i>Agrião, tomate e courgette</i>
Sobremesa	<i>Âncoras ou banana ou maçã</i>

**EMENTA
MEDITERRÂNICA**



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa à portuguesa</i>
Prato	<i>Pescada cozida c/ legumes cozidos</i>
Salada	<i>(batata, bróculos, cenoura)</i>
Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações