

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM

## EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 26 A 30 DE NOVEMBRO DE 2018



### 2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de couve</i>
Prato	<i>Perna de peru estufado c/fusilli e ervilhas</i>
Salada	<i>Tomate, alface, pepino</i>
Sobremesa	<i>Banana ou ananás ou pera</i>



### 3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de cenoura c/ beldroegas</i>
Prato	<i>Bacalhau à brás</i>
Salada	<i>Agrião, abobora, cenoura</i>
Sobremesa	<i>Pero ou kiwi ou pudim</i>



### 4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de nabo</i>
Prato	<i>Hamburguer c/arroz de cenoura</i>
Salada	<i>Pimento, milho, agrião</i>
Sobremesa	<i>Tângera ou maçã ou pera</i>



### 5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>
Prato	<i>Maruca cozida c/batata</i>
Salada	<i>Cenoura, alface, pepino</i>
Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>



### 6ª Feira

Sopa	<i>Puré de legumes</i>
Prato	<i>Frango no forno c/ massinha tricolor</i>
Salada	<i>Cenoura, ervilhas e cogumelos</i>
Sobremesa	<i>Tângera ou uva ou pero</i>



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações