

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 28 DE JANEIRO A 01 DE FEVEREIRO DE 2019

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de espinafre</i>
Prato	<i>Arroz de atum</i>
Salada	<i>Alface, cenoura e pimento assado</i>
Sobremesa	<i>Banana ou pera ou tângera</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>
Prato	<i>Frango no forno c/limão e esparguete</i>
Salada	<i>Couve roxa, nabo e milho</i>
Sobremesa	<i>Laranja ou maçã ou kiwi</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa alho francês</i>
Prato	<i>Salada russa de pescada</i>
Salada	<i>Tomate, rúcula e alface</i>
Sobremesa	<i>Baba de camelo ou banana ou tângera</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de grão c/nabiça</i>
Prato	<i>Favas c/ entrecosto, chouriço e arroz</i>
Salada	<i>Agrião, cenoura e pepino</i>
Sobremesa	<i>Kiwi ou pera ou maçã</i>

EMENTA
MEDITERRÂNICA



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de Feijão verde</i>
Prato	<i>Abrotea no forno c/batata cozida</i>
Salada	<i>Alface, tomate cherry e maçã</i>
Sobremesa	<i>Fruta Diversa</i>



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações