

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 08 A 12 DE OUTUBRO DE 2018

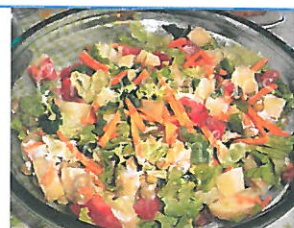
2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de nabiça</i>
Prato	<i>Massa fusilli c/fiambre, queijo, ananás, milho</i>
Salada	<i>Alface, cenoura e tomate</i>
Sobremesa	<i>Laranja ou melancia ou uvas</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão verde</i>
Prato	<i>Salada de peixe (tamboril, batata, ervilha e cenoura)</i>
Salada	<i>Tomate, pepino, rúcula</i>
Sobremesa	<i>Peras ou banana ou pêsego</i>



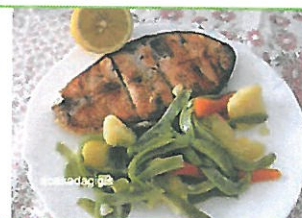
4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de repolho</i>
Prato	<i>Vitela estufada c/massa de laços</i>
Salada	<i>Couve roxa, alface, milho</i>
Sobremesa	<i>Ameixas ou uvas ou maça</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Canja</i>
Prato	<i>Salmão grelhado</i>
Salada	<i>Legumes cozidos (batata, feijão verde, cenoura)</i>
Sobremesa	<i>Nectarina ou melão ou gelatina</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de espinafre c/grão</i>
Prato	<i>Bife de peru de cebolada c/ arroz de cenoura</i>
Salada	<i>Alface ou tomate ou pimento</i>
Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações