

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 11 A 15 DE JUNHO DE 2018

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de nabiça</i>
Prato	<i>Carne de porco estufada c/ arroz</i>
Salada	<i>Tomate, pepino e cebola</i>
Sobremesa	<i>Banana ou pêra ou kiwi</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Creme de cenoura</i>
Prato	<i>Fusilli c/ camarão, fiambre</i>
Salada	<i>Alface, milho, cebola</i>
Sobremesa	<i>Laranja ou maçã assada ou pêra</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>
Prato	<i>Febras c/ arroz de cenoura</i>
Salada	<i>Couve roxa, pimento, cebola</i>
Sobremesa	<i>Pêras ou kiwi ou laranja</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de repolho</i>
Prato	<i>Perca no forno c/ legumes salteados (ervilhas, batata, Courgette)</i>
Sobremesa	<i>logurte ou maçã ou banana</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de grão c/ legumes</i>
Prato	<i>Pernas de frango no forno c/ esparguete</i>
Salada	<i>Alface, agrião, cenoura</i>
Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações