

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 14 A 18 DE MAIO DE 2018

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de Couve à Portuguesa</i>
Prato	<i>Ervilhas com ovos, bacon, chouriço e arroz</i>
Salada	<i>Alface, cenoura e cebola</i>
Sobremesa	<i>Cerejas</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de Cenoura c/ Beldroegas</i>
Prato	<i>Corvina no forno c/ batata assada e legumes salteados</i>
Salada	<i>(courgettes, cenoura, couve-flor)</i>
Sobremesa	<i>Pêssegos</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de Nabiça</i>
Prato	<i>Perna de Perú estufada c/ fusilli e ervilhas</i>
Salada	<i>Tomate, pepino e cebola</i>
Sobremesa	<i>Tangerinas</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Creme de Bróculos</i>
Prato	<i>Arroz de Choco c/ pimento e coentros</i>
Salada	<i>Tomate, milho e cebola</i>
Sobremesa	<i>Damasco</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão Verde</i>
Prato	<i>Frango de Tomatada c/ esparguete</i>
Salada	<i>Cenoura, pimento e cebola</i>
Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações