

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 24 A 28 DE SETEMBRO DE 2018

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de nabiça</i>
Prato	<i>Febras grelhadas c/ arroz</i>
Salada	<i>Tomate, couve lombarda, pepino</i>
Sobremesa	<i>Banana ou pera ou kiwi</i>



3ª Feira

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



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>
Prato	<i>Carne de porco estufada c/arroz de cenoura</i>
Salada	<i>Couve roxa, pimento, cebola</i>
Sobremesa	<i>Peras ou kiwi ou laranja</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de repolho</i>
Prato	<i>Perca no forno c/legumes salteados (ervilhas, batatas, 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