

Atlixon  
27th Grade  
27-01-2019

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 04 A 08 DE FEVEREIRO DE 2019

2ª Feira

*Creme de ervilhas*

*Bife de peru estufado c/ massa fusilli tricolor*

*Couve roxa, tomate, agrião*

*Tângeras ou pera ou kiwi*



3ª Feira

Sopa *Sopa de couve flor*

Prato *Bacalhau no forno c/batata e bechamel*

Salada *Alface, pepino, rúcula*

Sobremesa *Banana ou maçã ou ananás*



4ª Feira

*Puré de legumes*

*Jardineira de vitela c/arroz branco*

*Couve roxa, milho, espinafre*

*Pera ou laranja ou ananás*



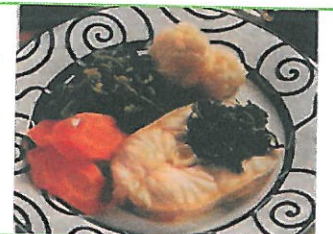
5ª Feira

Sopa *Sopa de agrião*

Prato *Maruca cozida*

Salada *Legumes salteados (cenoura, babata, bróculos)*

Sobremesa *Semi-frio de caramelo ou pêsego*



6ª Feira

Sopa *Sopa de nabos*

Prato *Rolo de carne no forno c/ esparguete*

Salada *Beterraba, alface, cenoura*

Sobremesa *Fruta diversa*



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações