

Ementa | Almoço

Semana de 07/05/18 a 11/05/18

DIA 07/05/2018 □□SEGUNDA-FEIRA

Carne

Sopa	Repolho
Prato	Hambúrgueres grelhados c/ arroz de cenoura e salada (alface, tomate e rúcula)
Sobremesa	Maçã/Pera/Laranja

DIA 08/05/2018 □□TERÇA-FEIRA

Peixe

Sopa	Feijão c/ couve
Prato	Filetes de maruca c/ salada russa e salada de tomate
Sobremesa	Banana/Maçã/Kiwi

DIA 09/05/2018 □□QUARTA-FEIRA

Carne

Sopa	Canja
Prato	Frango assado c/ arroz e legumes (repolho e cenoura)
Sobremesa	Laranja/Abacaxi/Maçã

DIA 10/05/2018 □□QUINTA-FEIRA

Peixe

Sopa	Creme de legumes
Prato	Abrótea estufada c/ puré e salada (tomate, agrião e alface)
Sobremesa	Bolo de chocolate

DIA 11/05/2018 □□SEXTA-FEIRA

Carne

Sopa	Cebola
Prato	Massa de vitela c/ feijão e salada (alface, cenoura e couve roxa)
Sobremesa	Kiwi/Maçã/Laranja

Ementa sujeita a alteração

O Coordenador da Escola E.B. 2,3


Joaquim Luís Silva Teixeira