

Ementa | Almoço

Semana de 01/10/18 a 05/10/18

DIA 01/10/2018 □ □ SEGUNDA-FEIRA

Peixe

Sopa	Creme de legumes
Prato	Bolinhos de bacalhau c/ salada de feijão-frade
Sobremesa	Maçã/Banana/Pêssego

DIA 02/10/2018 □ □ TERÇA-FEIRA

Carne

Sopa	Caldo verde
Prato	Costeletas grelhadas c/ arroz de tomate e salada (couve roxa, alface e rúcula)
Sobremesa	Pera/Laranja/Ameixa

DIA 03/10/2018 □ □ QUARTA-FEIRA

Peixe

Sopa	Feijão c/ couve
Prato	Robalo c/ batatinha assada e legumes (repolho e cenoura)
Sobremesa	Banana/Pêssego/Abacaxi

DIA 04/10/2018 □ □ QUINTA-FEIRA

Carne

Sopa	Brócolos
Prato	Esparguete de coelho e salada de alface
Sobremesa	Maçã/Laranja/Ameixa

DIA 05/10/2018 □ □ SEXTA-FEIRA – FERIADO



Ementa sujeita a alteração

O Coordenador da Escola E.B. 2,3


Joaquim Luís Silva Teixeira