



Ementa | Almoço

Semana de 17/09/18 a 21/09/18

DIA 17/09/2018 □□SEGUNDA-FEIRA

Peixe

Sopa	Legumes
Prato	Massa de atum gratinada (salada de alface, tomate e cenoura)
Sobremesa	Melão/Maçã/Laranja

DIA 18/09/2018 □□TERÇA-FEIRA

Carne

Sopa	Canja
Prato	Frango assado c/ arroz e legumes (repolho e cenoura)
Sobremesa	Pêssego/Melancia/Kiwi

DIA 19/09/2018 □□QUARTA-FEIRA

Peixe

Sopa	Caldo verde
Prato	Bacalhau à Brás e salada (tomate, rúcula e alface)
Sobremesa	Banana/Maçã/Pera

DIA 20/09/2018 □□QUINTA-FEIRA

Carne

Sopa	Feijão-verde
Prato	Fêveras grelhadas c/ feijão preto e arroz (alface, couve roxa e cenoura)
Sobremesa	Pêssego/Ameixa/Laranja

DIA 21/09/2018 □□SEXTA-FEIRA

Peixe

Sopa	Abóbora
Prato	Carapau c/ arroz de brócolos
Sobremesa	Banana/Maçã/Melão

Ementa sujeita a alteração

O Coordenador da Escola E.B. 2,3


Joaquim Luís Silva Teixeira