



EMENTA ESCOLA PRIMÁRIA

1 a 4 de setembro de 2020

Esta ementa está sujeita a alteração sem aviso prévio.

A Direção

2ª FEIRA

Sopa: Couve Lombarda

Prato: Douradinhos com arroz Primavera e salada de alface e tomate

Prato opcional: Peixe cozido com batatas, brocolos e couve flor

Sobremesa: melão e peros

Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou pão com queijo e fruta

3ª FEIRA

4ª FEIRA

Sopa: Alface

Prato: Carne à Bolonhesa com esparguete e salada de alface

Prato opcional: Hambúrguer grelhado com esparguete e salada de alface

Sobremesa: fruta variada

Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou pão com queijo e fruta

5ª FEIRA

Sopa: Ervilha

Prato: Filetes de pescada no forno com arroz branco e salada de alface

Prato opcional: Peixe cozido com batatas e legumes

Sobremesa: fruta variada

Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou pão com queijo e fruta

6ª FEIRA

Sopa: Legumes

Prato: Bifanas no tacho com batata cozida e salada de alface e tomate

Prato opcional: Bifanas grelhadas com batata cozida e salada de alface e tomate

Sobremesa: fruta variada

Lanche: Iogurte ou leite e fruta