



EMENTA ESCOLA PRIMÁRIA

14 a 18 de setembro de 2020

2ª FEIRA

Sopa: Canja

Prato: Frango à Brás e salada de alface e tomate

Prato opcional: Bife de frango com arroz branco e salada de alface e tomate

Sobremesa: fruta

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

3ª FEIRA

Sopa: a designar (_____)

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

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

4ª FEIRA

Sopa: a designar (_____)

Prato: Salsichas frescas com tagliatelli e salada de alface e tomate

Prato opcional: Hambúrguer grelhado com tagliatelli e salada de alface e tomate

Sobremesa: fruta variada

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

5ª FEIRA

Sopa: a designar (_____)

Prato: Pasteis variados com arroz de primavera e salada de alface e tomate

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: batata doce

Prato: carne picada com batata frita e arroz branco com salada de alface e tomate

Sobremesa: fruta variada

Lanche: iogurte ou leite e fruta

Esta ementa está sujeita a alteração sem aviso prévio.

A Direção