



EMENTA ESCOLA PRIMÁRIA

21 a 25 de setembro de 2020

Esta ementa está sujeita a alteração sem aviso prévio.

A Direção

2ª FEIRA

Sopa: Canja

Prato: Frango guisado com esparguete e salada de alface e tomate

Prato opcional: Frango cozido com esparguete e salada 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: Puré de cenoura

Prato: Lombos de pescada de tomatada com puré de batata 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: Grão com espinafres

Prato: Hambúrgueres com arroz de cenoura e salada de alface e tomate

Prato opcional: Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate

Sobremesa: fruta variada e gelatina

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

5ª FEIRA

Sopa: Legumes

Prato: Peixe cozido com batata e legumes

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: Feijão verde

Prato: Bife de peru com arroz branco com salada de alface e tomate

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

Sobremesa: fruta variada e gelatina

Lanche: iogurte ou leite e fruta