EMENTA ESCOLA PRIMÁRIA

7 a 11 de setembro de 2020

2ª FEIRA

Sopa: Canja
Prato: Strogonoff de frango com arroz branco e salada de alface e tomate
Prato opcional: Bife de frango com arroz branco 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: a designar (_____)
Prato: Salada russa com atum
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: Carne estufada com macarrão e salada de alface e tomate
Prato opcional: Hambúrguer grelhado com massa 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

5 ª FEIRA

Sopa: a designar (_____)
Prato: Lombinhos de pescada de tomatada no forno com arroz de ervilhas 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

6 ª FEIRA

Sopa: a designar (_____)
Prato: Lombo de porco assado com puré de batata e salada de alface e tomate
Prato opcional: Bifanas grelhadas com puré de batata e 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

EMENTA ESCOLA PRIMÁRIA

1 a 4 de setembro de 2020

2ª FEIRA

Sopa: Canja
Prato: Frango à Bras e salada de alface e tomate
Prato opcional: Bife de frango com arroz branco 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: a designar (_____)
Prato: Almôndegas com arroz branco e salada de alface e tomate
Prato opcional: Hambúrgueres com arroz branco e salada de alface
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: Salada mista de atum
Prato opcional: Peixe cozido com batata e legumes
Sobremesa: fruta variada
Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou pão com queijo e fruta

5 ª FEIRA

Sopa: a designar (_____)
Prato: Massa gratinada com salsicha e fiambre com molho carbonara
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

6 ª FEIRA

Sopa: a designar (_____)
Prato: Lombo de porco assado com puré de batata e salada de alface e tomate
Prato opcional: Hambúrguer grelhado com puré de batata e 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

EMENTA ESCOLA PRIMÁRIA

1 a 4 de setembro de 2020

2ª FEIRA

3ª 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

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

5 ª 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

6 ª 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

Esta ementa está sujeita a alteração sem aviso prévio.

A Direção