



## EMENTA ESCOLA PRIMÁRIA

23 a 27 de novembro de 2020

Esta ementa está sujeita a alteração sem aviso prévio.

A Direção

### 2ª FEIRA

**Sopa:** Canja

**Prato:** Frango guisado com macarronete e salada de alface e tomate

**Prato opcional:** Frango cozido com macarronete 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:** Feijão vermelho

**Prato:** Caldeirada de peixe

**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

### 4ª FEIRA

**Sopa:** Brócolos e cenoura

**Prato:** Carne à Bolonhesa com esparguete e salada de alface e tomate

**Prato opcional:** Hambúrguer grelhado com esparguete 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:** Creme de ervilhas

**Prato:** Peixe cozido com batatas 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:** Abóbora

**Prato:** Lombo estufado com arroz de cenoura e batatas fritas e salada de alface e tomate

**Prato opcional:** Bifana grelhada com arroz de cenoura e salada de alface e tomate

**Sobremesa:** fruta variada

**Lanche:** Iogurte ou leite e fruta