



Ementa Escolar

ALMOÇO

ANO LETIVO 2020/2021

19/10/2020 - Segunda-feira

Sopa: Creme de coentros

Prato: Bifinhos de peru com puré de batata e salada de alface, tomate e pepino.

Prato vegetariano: Seitan de cebolada com batata corada e brócolos e salada de alface, tomate e pepino.

Sobremesa: Melão

20/10/2020 – Terça-feira

Sopa: Creme de couve-lombarda

Prato: Bacalhau com natas e salada de alface, cenoura e milho

Prato vegetariano: Lasanha de legumes e salada de alface, cenoura e milho.

Sobremesa: Banana

21/10/2020 – Quarta-feira

Prato: Sopa de cação

Prato vegetariano: Feijoada com cogumelos.

Sobremesa: Pera

22/10/2020 – Quinta-feira

Sopa: Creme de cebola

Prato: Frango em molho de tomate com esparguete e salada de alface.

Prato vegetariano: Couscous de legumes/vegetais.

Sobremesa: Uvas

23/10/2020 – Sexta-feira

Sopa: Creme de batata

Prato: Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cenoura.

Prato vegetariano: Risotto de ervilhas e cogumelos e salada de alface, tomate e cenoura.

Sobremesa: Maçã

Nota: A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.