



ESCOLAS BÁSICAS DO 1.º CICLO E JARDINS DE INFÂNCIA

EMENTA SEMANAL

SEMANA DE 15 A 19 DE JANEIRO DE 2018

SEGUNDA - FEIRA 15/01/2018	SOPA	JULIANA
	PRATO	PERCA ASSADA NO FORNO COM ARROZ DE COENTROS
	SALADA	ALFACE, CENOURA E TOMATE
	FRUTA	MAÇÃS, LARANJAS E PÊRAS

TERÇA - FEIRA 16/01/2018	SOPA	LEGUMES COM ERVILHAS
	PRATO	MASSA À MODA DA ESCOLA (carne de porco e peru, massa fusili gratinada no forno e queijo)
	SALADA	COUVE ROXA, CEBOLA E TOMATE
	FRUTA	ANANÁS, LARANJAS E MAÇÃS

QUARTA - FEIRA 17/01/2018	SOPA	CREME DE ABÓBORA COM FEIJOÃO VERDE
	PRATO	SALMÃO NO FORNO COM BATATA
	SALADA	ALFACE, BETERRABA E CENOURA
	FRUTA	BANANA, MAÇÃS E PÊRAS

QUINTA - FEIRA 18/01/2018	SOPA	CAMPONESA
	PRATO	LOMBO DE PORCO NO FORNO COM CASTANHAS E PURÉ
	SALADA	MILHO PEPINO E TOMATE
	FRUTA	LARANJAS, MAÇÃS E PÊRAS

SEXTA - FEIRA 19/01/2018	SOPA	PRIMAVERA
	PRATO	EMPADÃO (arroz) DE ATUM
	SALADA	ALFACE, COUVE ROXA E TOMATE
	FRUTA	LARANJAS, MAÇÃS E PÊRAS/CRUMBLE DE MAÇÃ