



ESCOLA BÁSICA DO 2.º E 3.º CICLOS POETA BERNARDO DE PASSOS

EMENTA SEMANAL

DE 9 A 13 DE MARÇO DE 2020

SEGUNDA - FEIRA 9/03/2020	SOPA PRATO VEGETARIANO SALADA FRUTA	CREME DE CENOURA BIFE DE PERU COM COGUMELOS E PURÉ COGUMELOS ESTUFADOS COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHAS ALFACE FRISADA, CENOURA RALADA E COUVE ROXA FRUTA DA ÉPOCA
TERÇA - FEIRA 10/03/2020	SOPA PRATO VEGETARIANO SALADA FRUTA	GRÃO COM NABIÇA ARROZ DE BACALHAU SALADA DE VERÃO (feijão-frade, batata cozida, macedónia de legumes e salsa) ALFACE FRISADA, AROMATIZADA COM COENTROS, BETERRABA E TOMATE FRUTA DA ÉPOCA
QUARTA - FEIRA 11/03/2020	SOPA PRATO VEGETARIANO SALADA FRUTA	AGRIÃO ROLO DE CARNE COM ESPATGUETE RANCHO VEGETARIANO ALFACE FRISADA, CENOURA RALADA E COUVE ROXA FRUTA DA ÉPOCA
QUINTA - FEIRA 12/03/2020	SOPA PRATO VEGETARIANO SALADA FRUTA	CANJA MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA ARROZ DE COGUMELOS COM ERVILHAS E CENOURA PEPINP, PIMENTO E TOMATE, AROMATIZADA COM ORÉGÃOS FRUTA DA ÉPOCA
SEXTA - FEIRA 13/03/2020	SOPA PRATO VEGETARIANO SALADA FRUTA	REPOLHO FEIJOADA COM CARNE DE PORCO, LINGUIÇA, CENOURA E ARROZ BRANCO MASSA DE VEGETAIS (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve flor e aipo) ALFACE FRISADA, COUVE ROXA E RÚCULA FRUTA DA ÉPOCA

NOTA: A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS