

EMENTA DO MÊS DE DEZEMBRO 2011

Escola B. 2.3. Engº Manuel Rafael Amaro da Costa e EB 1 de S. Teotónio

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA (*)
1	RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA			
2	Creme de espargos	Salada de peixe(pescada,ervilha,batata,feijão verde e cen.)	Alface e tomate	Maçã ou Diospiro
3	FIM DE SEMANA			
4				
5	Agrião	Hamburguer no forno c/esparguete	Alface, tomate e milho	Diospiro ou Banana
6	Alho Francês	Feijoada de Polvo	Alface, tomate e pepino	Banana ou Maçã
7	Nabiça	Bife de porco c/cogumelos, natas e arroz de cenoura	Alface e tomate	Maçã ou Pêra
8	IMACULADA CONCEIÇÃO			
9	Caldo verde	Peixe cozido c/batata e bróculos	Alface e tomate	Clementina ou Pêra
10	FIM DE SEMANA			
11				
12	Creme de legumes	Esparguete à Bolonhesa	Alface, tomate e milho	Clementina ou Banana
13	Espinafres	Arroz de Tamboril	Alface, tomate e pepino	Banana ou Maçã
14	Creme de espargos	Costoletas de cebolada c/massa fusili	Alface, tomate e cenoura ralada	Diospiro ou Pêra
15	Juliana	Meia Desfeita (Grão, bacalhau e ovo)	Alface, tomate e pepino	Pêra ou Maçã
16	Coentros	Panados de Frango no forno c/arroz de legumes	Alface, tomate e cogumelos	Maçã ou Clementina

FÉRIAS DO NATAL

O DIRETOR

Rui Dias Coelho

S. Teotónio, 15 Novembro 2011

(*) Sujeito a alterações dependendo da qualidade.