

EMENTA DO MÊS DE SETEMBRO 2011

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

DIA	SOPA	PRATO	SALADA	SOBREMESA (*)
15	Creme de Alho Francês	Hamburguer de aves grelhado c/esparguete	Alface, tomate e cenoura ralada	Maçã ou Pêra
16	Feijão verde	Maruca cozida c/batata e bróculos	Alface e tomate	Iogurte ou Banana
17	FIM DE SEMANA			
18				
19	Creme de cenoura	Bife de peru de cebolada c/arroz de legumes	Alface e tomate	Banana ou Pêssego
20	Legumes	Meia desfeita (Grão, ovo, e bacalhau)	Alface, tomate e pepino	Iogurte ou Uvas
21	Juliana	Esparguete à Bolonhesa	Alface, tomate e couve roxa	Maçã ou Pêra
22	Espinafres	Salmão grelhado c/batata e cenoura	Alface, tomate e couve de Bruxelas	Melancia ou Melão
23	Creme de courgete	Carne de vaca estufada e massa fusili	Alface, tomate e cenoura ralada	Maçã ou Melão
24	FIM DE SEMANA			
25				
26	Creme de cenoura c/agrião	Salada de peixe (bat., cen., ervilha, feijão verde e peixe)	Alface e tomate	Ameixa ou Banana
27	Alho Francês	Bife de porco grelhado c/arroz de milho	Alface, tomate e pepino	Laranja ou Pêssego
28	Ervilha	Massa de Cherne	Alface, tomate e cenoura ralada	Doce ou Pêssego
29	Grão c/espinafres	Frango assado c/arroz	Alface, tomate e milho	Manga ou Laranja
30	Nabiça	Feijão Frade c/atum e batata	Alface, tomate e cogumelos	Iogurte ou Maçã

O DIRETOR

Rui Dias Coelho

S. Teotónio, 02 Setembro 2011

(*)Sujeito a alteração dependendo da qualidade.