

Ementa do Refeitório

R13

Semana – 10 dezembro a 14 dezembro de 2018

Segunda-Feira (10-12-18)

Sopa: Lentilhas

Prato: Posta de perca no forno c/ puré de cenoura + salada de alface, beterraba e pepino

Prato Veg: Esparguete vegetariano + salada

Sobremesa: Fruta da época



Terça-Feira (11-12-18)

Sopa: Folhas verdes

Prato: Hambúrguer de peru estufado c/ arroz de pimentos + salada de alface, tomate e cenoura

Prato Veg: Feijão estufado c/ cubinhos de cenoura, feijão verde e batata cozida + salada

Sobremesa: Fruta da época



Quarta-Feira (12-12-18)

Sopa: Canja c/ massinha

Prato: Salada de feijão frade c/ filetes de cavala + salada de alface, tomate e rúcula

Prato Veg: Cogumelos estufados c/ tomate, arroz de ervilhas e milho + salada

Sobremesa: Fruta da época



Quinta-Feira (13-12-18)

Sopa: Creme de abóbora c/ coentros

Prato: Perna de porco c/ legumes e massa espiral + salada de alface, cenoura e pepino

Prato Veg: Lentilhas estufadas c/ salada russa (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) + salada

Sobremesa: Fruta da época



Sexta-Feira (14-12-18)

Sopa: Feijão verde

Prato: Douradinhos c/ arroz de grelos + salada de alface, tomate e couve roxa

Prato Veg: Arroz de açafrão c/ ervilhas, rebentos de soja e cogumelos + salada

Sobremesa: Fruta da época e Gelatina



* A ementa pode ser sujeita a alterações

3º CICLOS
Responsável SASE
subdiretor
Carlo
ESCOLA BÁSICA DOS
QUARTIERS
SINJINS

Data

03 de dezembro 2018