Ementa do Refeitório

R03

Semana – 30 setembro a 04 outubro de 2019

Segunda-Feira (30-09-19)

Sopa: Creme de Cenoura
Prato: Esparguete à Bolonhesa e Salada
Prato Veg: Arroz de Cogumelos C/ Ervilhas, Cenoura e Salada
Sobremesa: Fruta da Época

Terça-Feira (01-10-19)

Sopa: Legumes Mistos
Prato: Medalhões de Pescada no Forno C/ Batata e Salada
Prato Veg: Salada de Batata C/Grão de Bico, Couve Lombarda, Cenoura e Salada
Sobremesa: Fruta da Época

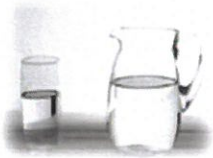
Quarta-Feira (02-10-19)

Sopa: Espinafres
Prato: Bifinhos de Perú C/ Arroz e Salada
Prato Veg: Estufado de Cogumelos C/Massa espiral, Jardineira de Legumes e salada
Sobremesa: Fruta da Época

Quinta-Feira (03-10-19)

Sopa: Feijão Verde C/ Grão
Prato: Bacalhau Gratinado C/ Salada Mista
Prato Veg: Lentilhas estufadas C/ Cenoura, Feijão Verde, Alho Francês e Salada
Sobremesa: Gelatina

Sexta-Feira (04-10-19)



Sopa: Nabiça
Prato: Frango Assado C/ Arroz e Salada
Prato Veg: Salada de Feijão Frade, Batata, Cenoura aos Cubos, Brócolos e Salada
Sobremesa: Fruta da Época

*A ementa pode ser sujeita a alterações

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE SANTA LUZIA - Quarteira

Responsável SASE
A Adjunta
Marisa Duarte

Data
23 de Setembro de 2019