

Semana – 11 a 15 de março de 2024

Segunda-Feira (11-03-2024)

Sopa: Curgete e abóbora aos cubos.

Prato: Esparguete à bolonhesa, salada de alface, beterraba e pepino.

Prato Veg: Esparguete à bolonhesa de soja e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Terça-Feira (12-03-2024)

Sopa: Macedónia de legumes.

Prato: Red fish cozido c/ batata doce, brócolos, couve flôr, salada de alface, cenoura e agrião.

Prato Veg: Salada de batata doce c/ brócolos, couve flôr, macedónia e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Quarta-Feira (13-03-2024)

Sopa: Rúcula.

Prato: Peito de peru (fatiado) c/ arroz de lentilhas, salada alface, couve roxa e pepino.

Prato Veg: Arroz de lentilhas c/ vegetais e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Quinta-Feira (14-03-2024)

Sopa: Feijão c/ couve lombarda.

Prato: Massa de bacalhau c/ tomate, pimentos, salada de alface, rúcula e beterraba.

Prato Veg: Feijão estufado c/ tomate, pimento, couve, massa e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Sexta-Feira (15-03-2024)

Sopa: Nabiça.

Prato: Entrecosto estufado c/ legumes, arroz de feijão verde, salada de alface, couve branca, c

Prato Veg: Ervilhas estufadas c/ legumes, arroz de feijão verde e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



* A ementa pode ser sujeita a alterações

AGrupamento de Escolas D. Dinis - Loulé
Quarteira
O Diretor
Manuel Nora

Data

04 de março de 2024