

Semana – 25 a 29 de março de 2024

Segunda-Feira (25-03-2024)

Sopa: Creme de ervilhas.

Prato: Arroz de atum c/ legumes, salada de alface, beterraba e pepino.

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

Sobremesa: Fruta da época.



Terça-Feira (26-03-2024)

Sopa: Espinafres.

Prato: Cordon Bleu c/ batata corada, salada de alface, tomate e agrião.

Prato Veg: Legumes chineses salteados c/ batata corada e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Quarta-Feira (27-03-2024)

Sopa: Abóbora c/ curgete.

Prato: Massa colorida c/ filetes de perca, salada alface, tomate e pepino.

Prato Veg: Massa colorida c/ ervilhas, brócolos, cenoura e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Quinta-Feira (28-03-2024)

Sopa: Hortaliça

Prato: Febras estufadas c/ arroz de cenoura, salada de couve roxa, rúcula e milho.

Prato Veg: Grão guisado c/ espinafres, abóbora, arroz, cenoura e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Sexta-Feira (29-03-2024)

Sopa:

Prato:

Prato Veg:

Sobremesa:

Feriado



* A ementa pode ser sujeita a alterações


O Diretor
Manuel Nora
ESCOLAS D. DINIS
Quarteira

Data

12 de março de 2024