



EMENTAS

ANO LETIVO

2017/2018



Para esclarecimentos adicionais  
por favor contacte:

Email: [escolas@cm-alcochete.pt](mailto:escolas@cm-alcochete.pt)

Telefone: 212 348 645



## SEGUNDA-FEIRA

**SOPA** | CREME DE BRÓCOLOS

**PRATO** | HAMBURGUER DE VITELA NO FORNO C/ESPARGUETE

**LEGUMES** | TOMATE, MILHO E COUVE ROXA

**SOBREMESA** | FRUTA



## TERÇA-FEIRA

**SOPA** | CANJA C/ CENOURA

**PRATO** | DOURADINHOS NO FORNO C/ARROZ DE COUVE PORTUGUESA

**LEGUMES** | ALFACE, AGRIÃO E CENOURA RALADA

**SOBREMESA** | FRUTA



## QUARTA-FEIRA

**SOPA** | JULIANA

**PRATO** | JARDINEIRA DE PERÚ (BATATA, ABÓBORA, ERVILHA, CENOURA)

**LEGUMES** | ALFACE, BETERRABA E CENOURA RALADA

**SOBREMESA** | FRUTA



## QUINTA-FEIRA

**SOPA** | AGRIÃO

**PRATO** | MASSADA DE PEIXE

**LEGUMES** | ALFACE, TOMATE E CENOURA RALADA

**SOBREMESA** | BOLO DE SODA



## SEXTA-FEIRA

**SOPA** | GRÃO E ESPINAFRES

**PRATO** | FRANGO ASSADO C/PURÉ "LARANJA" (BATATA, CENOURA OU ABÓBORA)

**LEGUMES** | BRÓCOLOS, CENOURA E CURGETE ESTUFADOS

**SOBREMESA** | FRUTA

