



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** | CURGETE

**PRATO** | EMPADÃO DE ATUM C/ARROZ

**LEGUMES** | TOMATE, AGRIÃO E MILHO

**SOBREMESA** | FRUTA



## TERÇA-FEIRA

**SOPA** | ALHO-FRANCÊS

**PRATO** | ALMONDEGAS DE VITELA C/ESPARGUETE

**LEGUMES** | COUVE ROXA, COUVE BRANCA E CENOURA EM JULIANA

**SOBREMESA** | FRUTA



## QUARTA-FEIRA

**SOPA** | GRÃO E ESPINAFRES

**PRATO** | JARDINEIRA DE LULAS (BATATA, CENOURA, ERVILHA, PIMENTO)

**LEGUMES** | ALFACE, CENOURA E COUVE ROXA

**SOBREMESA** | FRUTA



## QUINTA-FEIRA

**SOPA** | CREME DE COUVE-FLOR E CENOURA

**PRATO** | OVOS MEXIDOS C/COGUMELOS E ARROZ DE ERVILHA

**LEGUMES** | TOMATE, CENOURA E AGRIÃO

**SOBREMESA** | GELATINA



## SEXTA-FEIRA

**SOPA** | FEIJÃO SECO C/COUVE LOMBARDO

**PRATO** | LOMBOS DE PESCADA NO FORNO C/BATATA ASSADA

**LEGUMES** | JULIANA DE LEGUMES (CURGETE, ALHO-FRANCÊS, CENOURA E BRÓCOLOS)

**SOBREMESA** | FRUTA

