



EMENTAS

ANO LETIVO

2018/2019



Para esclarecimentos adicionais
por favor contacte:
Email: 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

