



EMENTAS

ANO LETIVO

2018/2019



Para esclarecimentos adicionais
por favor contacte:
Email: 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

