



EMENTAS

ANO LETIVO

2018/2019



Para esclarecimentos adicionais
por favor contacte:
Email: escolas@cm-alcochete.pt
Telefone: 212 348 645



SEGUNDA-FEIRA

SOPA | ALFACE

PRATO | VITELA ESTUFADA COM ARROZ DE FEIJÃO

LEGUMES | ALFACE, AGRIÃO E BETERRABA RALADA

SOBREMESA | FRUTA



TERÇA-FEIRA

SOPA | NABIÇA

PRATO | BACALHAU À GOMES DE SÁ

LEGUMES | ALFACE, TOMATE E CENOURA RALADA

SOBREMESA | FRUTA



QUARTA-FEIRA

SOPA | AGRIÃO

PRATO | FRANGO MEDITERRANICO (PIMENTO, CURGETE E BERINGELA) C/ESPARGUETE

LEGUMES | ALFACE, PEPINO E MILHO

SOBREMESA | FRUTA



QUINTA-FEIRA

SOPA | CREME DE LEGUMES C/ LENTILHAS

PRATO | LASANHA DE ATUM

LEGUMES | TOMATE, CENOURA RALADA E COUVE ROXA

SOBREMESA | GELATINA



SEXTA-FEIRA

SOPA | FEIJÃO SECO C/COUVE LOMBARDO

PRATO | FEBRAS DE CEBOLADA C/PURÉ DE BATATA

LEGUMES | COUVE CORAÇÃO, CENOURA E ALHO FRANCÊS ESTUFADOS

SOBREMESA | FRUTA

