



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 FAVA E CENOURA

PRATO | MASSA DELICIA C/SALMÃO, COGUMELOS, MILHO E BRÓCOLOS

LEGUMES | INCORPORADO NO PRATO

SOBREMESA | FRUTA



TERÇA-FEIRA

SOPA | ALHO-FRANCÊS

PRATO | ROLO DE CARNE MISTA (PORCO E VACA) RECHEADO COM ESPINAFRES C/ARROZ DE FEIJÃO

LEGUMES | AGRIÃO, CENOURA E TOMATE

SOBREMESA | FRUTA



QUARTA-FEIRA

SOPA | GRÃO E ESPINAFRES

PRATO | LOMBOS DE PESCADA NO FORNO COM BATATA ASSADA

LEGUMES | ALFACE, MILHO E PEPINO

SOBREMESA | FRUTA



QUINTA-FEIRA

SOPA | CREME DE CENOURA

PRATO | TIRAS DE PERÚ C/ MASSA ESPIRAL

LEGUMES | TOMATE, CENOURA E COUVE-ROXA

SOBREMESA | FOGAÇA



SEXTA-FEIRA

SOPA | ALFACE

PRATO | MARUÇA COZIDA C/BATATA E OVO

LEGUMES | BRÓCOLOS, COUVE-FLOR E CENOURA

SOBREMESA | FRUTA

