



EMENTAS

ANO LETIVO

2018/2019



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



SEGUNDA-FEIRA

SOPA | ALHO-FRANCÊS

PRATO | SALADA DE ATUM C/FEIJÃO FRADE, BATATA E OVO

LEGUMES | MILHO, CENOURA E TOMATE

SOBREMESA | FRUTA



TERÇA-FEIRA

SOPA | NABIÇA

PRATO | CHILI (CARNE PICADA DE VACA, FEIJÃO, TOMATE, PIMENTO, MILHO) C/ARROZ BRANCO

LEGUMES | TOMATE, AGRIÃO E COUVE ROXA

SOBREMESA | FRUTA



QUARTA-FEIRA

SOPA | JULIANA

PRATO | MARUCA ESTUFADA C/BATATA COZIDA

LEGUMES | ALFACE, PEPINO E TOMATE

SOBREMESA | FRUTA



QUINTA-FEIRA

SOPA | CREME DE ABÓBORA C/ESPINAFRES

PRATO | FRANGO ESTUFADO C/ CENOURA, CURGETE, BRÓCOLOS E MASSA COTOVELO

LEGUMES | INCORPORADO NO PRATO

SOBREMESA | GELATINA



SEXTA-FEIRA

SOPA | CREME DE COUVE-FLOR E CENOURA

PRATO | FILETES DE PESCADA FRITOS C/ARROZ DE TOMATE

LEGUMES | ALFACE, CENOURA E MILHO

SOBREMESA | FRUTA

