

Ementa Escolar

Semana de 7 a 10 de Abril de 2015

| Ementa elaborada por Cláudia Cruz - nutricionista RUMO |

3a feira

sopa : abóbora

prato : calamares no forno c/arroz de cenoura e salada de tomate

sobremesa : mousse de chocolate

4a feira

sopa : lombardo

prato : perna de peru estufada c/massa e salada de alface

sobremesa : maçã

5a feira

sopa : espinafres

prato : pescada cozida c/batata, ovo e cenoura cozida

sobremesa : banana

6a feira

sopa : creme de feijão

prato : bifinhos c/esparguete e salada de tomate

sobremesa : laranja



Ementa Escolar

Semana de 13 a 17 de Abril de 2015

| Ementa elaborada por Cláudia Cruz - nutricionista RUMO |

2a feira

sopa : creme de cenoura

prato : salsichas c/ovos mexidos, arroz branco e salada de tomate

sobremesa : banana

3a feira

sopa : juliana

prato : lombinhos de perca no forno c/puré de batata e salada de alface

sobremesa : arroz doce

4a feira

sopa : nabiça

prato : carne de porco à Bolonhesa c/salada mista

sobremesa : laranja

5a feira

sopa : creme de alface

prato : abrótea cozida c/batata e couve-flor cozida

sobremesa : maçã

6a feira

sopa : canja

prato : frango assado c/batata frita e salada de tomate

sobremesa : pêra



Ementa Escolar

Semana de 20 a 24 de Abril de 2015

| Ementa elaborada por Cláudia Cruz - nutricionista RUMO |

2a feira

sopa : creme de alho francês

prato : hambúrguer no forno c/esparguete e salada de tomate

sobremesa : maçã

3a feira

sopa : couve coração

prato : jardineira de potas c/batatas, cenouras e ervilhas

sobremesa : pêssego

4a feira

sopa : agrião

prato : arroz de aves c/salada de alface

sobremesa : laranja

5a feira

sopa : legumes

prato : massinha de peixe

sobremesa : banana

6a feira

sopa : puré de grão c/ legumes

prato : carne estufada c/puré de batata e salada mista

sobremesa : salada de frutas



Ementa Escolar

Semana de 27 a 30 de Abril de 2015

| Ementa elaborada por Cláudia Cruz - nutricionista RUMO |

2a feira

sopa : creme de cenoura

prato : pataniscas de bacalhau c/arroz de tomate e salada de alface

sobremesa : pêra

3a feira

sopa : feijão verde

prato : rolo de carne c/puré de batata e cenoura ralada

sobremesa : gelatina

4a feira

sopa : espinafres

prato : pescada cozida c/batata, ovo e cenoura cozida

sobremesa : banana

5a feira

sopa : lombardo

prato : frango estufado c/massa espiral e salada de tomate

sobremesa : laranja