

Escola Básica da Comporta
(Refeitório Municipal)



Semana de 20/02/2017 a 24/02/2017

EMENTA
2ª feira

Sopa	Puré de Espinafres
Prato	<i>Douradinhos com arroz de ervilhas e salada de Alface e cenoura</i>
Sobremesa	<i>Iogurte/maçã</i>

3ª feira

Sopa	Cenoura e Abóbora
Prato	Lombos de peixe estufados com bróculos e salada de alface
Sobremesa	Ananás/maçã

4ª feira

Sopa	Puré de feijão com Agrião
Prato	Bolonhesa de carne c/ Esparguete e salada mista
Sobremesa	Banana/maçã

5ª feira

Sopa	Nabiça
Prato	Maruca cozida com batata, legumes e salada de alface
Sobremesa	Pêra/maçã

6ª feira

Sopa	Repolho
Prato	Bifes de cebolada com esparguete, cenoura ralada e salada mista
Sobremesa	Clementina/maçã