

Escola Básica da Comporta  
(Refeitório Municipal)



06/03/2017 a 10/03/2017

Ementa

2ª feira

Sopa	Juliana
Prato	Hambúrguer de novilho com esparguete e salada de alface e cenoura
Sobremesa	Laranja/maçã

3ª feira

Sopa	Agrião
Prato	Bacalhau à Brás com Salada mista
Sobremesa	Iogurte/maçã

4ª feira

Sopa	Canja de galinha
Prato	Perna de Peru assada no forno com massa espiral e salada mista
Sobremesa	Banana/maçã

5ª feira

Sopa	Puré de cenoura
Prato	Corvina cozida com ovo feijão verde e batata Salada de alface
Sobremesa	Pêra/maçã

6ª feira

Sopa	Feijão com espinafres
Prato	Bifes com cogumelos, massa espiral e salada de tomate e alface
Sobremesa	Gelatina