

Escola Básica da Comporta
(Refeitório Municipal)



20/03/2017 a 24/03/2017

Ementa

2ª feira

Sopa	Sopa de Ervilhas
Prato	Rissóis de carne com arroz alegre e salada mista
Sobremesa	Pêra/maçã

3ª feira

Sopa	Sopa de Peixe
Prato	Pescada de cebolada com batata corada e legumes salteados. Salada de alface
Sobremesa	Iogurte/maçã

4ª feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Lombo assado no Forno com massa e esparguete e salada mista
Sobremesa	Tangerina/maçã

5ª feira

Sopa	Sopa de nabiça
Prato	Salada de feijão frade com atum, batata, ovo e cenoura ralada.
Sobremesa	Pudim/maçã

6ª feira

Sopa	Puré de alho Francês
Prato	Empadão de arroz e carne com salada mista
Sobremesa	Pêssego/maçã