

Escola Básica da Comporta
(Refeitório Municipal)



27/03/2017 a 31/03/2017

Ementa

2ª feira

Sopa	Puré de Cenoura
Prato	Ovos mexidos com salsichas e salada mista
Sobremesa	Iogurte/maçã

3ª feira

Sopa	Feijão Verde
Prato	Lombos de peixe no forno com batata, bróculos e salada de alface
Sobremesa	Ananás/maçã

4ª feira

Sopa	Nabiça
Prato	Arroz de pato e salada mista
Sobremesa	Banana/maçã

5ª feira

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

6ª feira

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