



CASCAIS
EDU

Plano de Ementa - JI / EB

SEMANA 10

(Semana de 18 a 22 de maio de 2020)

ALMOÇO

2ª Feira Prato Peito de Frango estufado com Arroz de cenoura

Sobremesa *Fruta da época

3ª Feira Prato Arroz de Peixe (mista de peixes)

Sobremesa *Fruta da época

4ª Feira Prato Carne de Vaca estufada com Massa Espiral e Esparregado de Espinafres

Sobremesa *Fruta da época

5ª Feira Prato Maruca estufada de cebolada com Batata assada e Grelos cozidos

Sobremesa *Fruta da época

6ª Feira Prato Perna de Borrego assada com Puré de Batata com Ervilhas e Milho cozido

SEM-ABRIGO: Febras de cebolada com Puré de Batata com Ervilhas e Milho

Sobremesa *Fruta da época

SEMANA 11

(Semana de 25 a 29 de maio de 2020)

ALMOÇO

2ª Feira Prato Esparguete á Bolonhesa com Couve flor cozida

Sobremesa *Fruta da época

3ª Feira Prato Massinha de Peixe (com cotovelinhos) com Ervilhas

Sobremesa *Fruta da época

4ª Feira Prato *Stroganoff* de Frango com Arroz de legumes

Sobremesa *Fruta da época

5ª Feira Prato Empadão de Peixe (pescada e salmão) com Puré de Batata _ gratinado no forno (sem legumes)
SEM-ABRIGO: Dourada no forno com Arroz de Grelos

Sobremesa *Fruta da época

6ª Feira Prato Arroz à Valênciana (Pá de porco + Frango/Peru e Salsichas de Porco e de Aves) ERVILHAS

Sobremesa *Fruta da época

