

Semana – 22 a 26 de janeiro de 2024

Segunda-Feira (22-01-2024)

Sopa: Espinafres

Prato: Empadão de Pescada c/ Alho Francês, Salada de Alface, Tomate e Beterraba.

Prato Veg: Empadão de Lentilhas c/ Alho Francês, Cenoura e Salada.

Sobremesa: Fruta da Época.



Terça-Feira (23-01-2024)

Sopa: Santa Terezinha (Batata, Curgete, Ovo)

Prato: Cordon Bleu c/ Arroz de Grellos, Salada de Alface, Couve Branca e Cenoura.

Prato Veg: Pataniscas de Feijão c/ Arroz de Grellos e Salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Quarta-Feira (24-01-2024)

Sopa: Chuchu c/ Cenoura

Prato: Bacalhau Cozido c/ Grão, Batata, Ovo, Salada de Alface, Pepino e Cenoura.

Prato Veg: Grão c/ Batata Cozida, Cenoura, Couve Flôr e Salada.

Sobremesa: Fruta da Época.



Quinta-Feira (25-01-2024)

Sopa: Caldo Verde

Prato: Arroz à Valenciana (Porco, Frango, Salsichas, Ervilhas), Salada de Alface, Tomate e Rúcula

Prato Veg: Arroz de Ervilhas c/ Curgete, Beringela, Couve e Salada

Sobremesa: Fruta da Época.



Sexta-Feira (26-01-2024)

Sopa: Creme de Lentilhas c/ Couve Branca

Prato: Massinha de Peixe, Salada de Alface, Agrião, Milho.

Prato Veg: Massinha de Soja c/ Legumes e Salada

Sobremesa: Gelatina.



* A ementa pode ser sujeita a alterações

GRUPAMENTO DE ESCOLAS D. DINIS
O Diretor
Manuel Nova
Quarteira

Data

04 de janeiro 2024