



EMENTA REFEITÓRIO ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE ARG E LIMA

MARÇO

	Semana de 28 a 04	Semana de 07 a 11	Semana de 14 a 18	Semana de 21 a 25	Semana de 28 a 01
Segunda-feira	Sopa: LAVRADOR	Sopa: CREME DE LEGUMES	Sopa: CREME DE LEGUMES	Sopa: LAVRADOR	SOPA: LAVRADOR
	Prato: COZIDO À PORTUGUESA	Prato: FILETES C/ ARROZ E SALADAS	Prato: POLVO C/ BATATA E LEGUMES	Prato: FILETES PANADOS C/ ARROZ E SALADAS	Prato: FILETES C/ ARROZ E SALADAS
	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	SOBREMESA:FRUTA VARIADA
Terça-feira	Sopa:	Sopa: MISTA	Sopa: CORAÇÃO	Sopa: MISTA	Sopa: CORAÇÃO
	Prato: CARNAVAL	Prato: MASSA À LABRADOR	Prato: ARROZ DE FEIJÃO C/ PANADOS	Prato: PICANHA C/ ARROZ E SALADAS MISTAS	Prato: COSTELETAS C/ ESPARGUETE
	Sobremesa:	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA
Quarta-feira	Sopa: CREME DE LEGUMES	Sopa: FEIJÃO VERDE	Sopa: PENCAS	Sopa: FEIJÃO VERDE	Sopa: CREME DE LEGUMES
	Prato: PEIXE VERMELHO C/ ARROZ	Prato: SALMÃO C/ PURÉ E SALADAS MISTAS	Prato: PEIXE ESTUFADO C/ SALADAS	Prato: SOLHA C/ FEIJÃO FRADE	Prato: JARDINEIRA DE CHOCOS
	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA
Quinta-feira	Sopa: SOPA DE HORTALIÇA À PORTUGUESA	Sopa: CREME DE LEGUMES	Sopa: LAVRADOR	Sopa: PENCAS	Sopa: LAVRADOR
	Prato: CARNE FANTASIA C/ ESPARGUETE	Prato: PEITO DE PERÚ C/ ARROZ E SALADAS	Prato: CARNE À BOLANHESA C/ SALADAS MISTAS	Prato: COELHO C/ PURÉ E SALADAS MISTAS	Prato: FRANGO C/ ARROZ E SALADAS MISTAS
	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA
Sexta-feira	Sopa: CREME DE LEGUMES	Sopa: LAVRADOR	Sopa: CREME DE LEGUMES	Sopa: CORAÇÃO	Sopa: CREME DE LEGUMES
	Prato: BACALHAU À BRÁZ C/ SALADA MISTA	Prato: PESCADA COZIDA C/ LEGUMES	Prato: BACALHAU C/ NATAS E SALADAS	Prato: SALMÃO C/ ARROZ E SALADAS	Prato: BACALHAU À BRÁZ E SALADAS MISTAS

	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA	Sobremesa: FRUTA VARIADA
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------