

Ementa

EB Julio Dinis - Junta de freguesia de Grijó e Sermonde

Dia		Almoço
1	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Rolo de Carne com massa esparguete, erilhas e cenoura
	Sobremesa	Fruta ou doce
		Almoço
2	Sopa	de feijão verde
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas
	Sobremesa	Fruta ou doce
		Almoço
3	Sopa	de couve branca
	Prato	Frango assado com massa espiral e salada de couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta ou doce
		Almoço
4	Sopa	de espinafres
	Prato	Petinda frita com arroz de feijão e bróculos cozidos
	Sobremesa	Fruta ou doce
		Almoço
5	Sopa	de couve branca e grão
	Prato	Febras de porco estufadas com massa e feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta ou doce

Ementa

EB Julio Dinis - Junta de freguesia de Grijó e Sermonde

Dia		Almoço
8	Sopa	de bróculos
	Prato	Arroz de atum com salada de alface e milho
	Sobremesa	Fruta ou doce
		Almoço
9	Sopa	de ervilhas
	Prato	Massa de carnes com cenoura e ervilhas
	Sobremesa	Fruta ou doce
		Almoço
10	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Red Fish com arroz de tomate e feijão verde cozido
	Sobremesa	Fruta ou doce
		Almoço
11	Sopa	de grão e couve lombarda
	Prato	Almôndegas estufadas com massa esparguete
	Sobremesa	Fruta ou doce
12		Almoço
		Sem Serviço

Ementa

EB Julio Dinis - Junta de freguesia de Grijó e Sermonde

Dia		Almoço
15	Sopa	de espinafres
	Prato	Douradinhos no forno com arroz branco e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta ou doce
16	Sopa	de curgete
	Prato	Arroz de aves e bróculos cozidos
	Sobremesa	Fruta ou doce
17	Sopa	de couve lombarda
	Prato	Salada de pescada (batata, pescada e jardineira de legumes)
	Sobremesa	Fruta ou doce
18	Sopa	de couve flor
	Prato	Feijoada de carnes com arroz branco
	Sobremesa	Fruta ou doce
19		Sem Serviço

Ementa

EB Julio Dinis - Junta de freguesia de Grijó e Sermonde

Dia		Almoço
22	Sopa	de cenoura
	Prato	Panadinhos de frango com arroz de ervilhas
	Sobremesa	Fruta ou doce
23		Almoço
	Sopa	de vegetais
	Prato	Salada de atum com feijão frade (batata, atum, feijão frade, cenoura)
	Sobremesa	Fruta ou doce
24		Almoço
	Sopa	de nabo
	Prato	Febras grelhadas com massa esparguete
	Sobremesa	Fruta ou doce
25		Almoço
	Sopa	de feijão e couve branca
	Prato	Carapau frito com arroz de tomate e couve lombarda
	Sobremesa	Fruta ou doce
26		Almoço
	Sopa	creme de legumes
	Prato	Hamburguer no forno com batata pala pala (jantar final)
	Sobremesa	Fruta ou doce