



CÂMARA MUNICIPAL DE ÉVORA

Divisão de Gestão e Equipamento de Acção Educativa

2. EMENTA ESCOLAR DO 2.º MÊS

	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Segunda-feira				
Sopa	Sopa de hortalíça ✓	Sopa de abóbora com feijão ✓	Puré de alho francês	----- ✕
2º Prato	Bifes de peru panados no forno com esparguete	Arroz de peixe (corvina) com delicias do mar	Jardineira de vitela com batatas, ervilhas e cenouras	Sopa de tomate com ovo e pescada cozida
	Salada mista (Alface e cenoura ralada)	Salada de alface	Salada mista (Alface e tomate)	-----
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Terça-feira				
Sopa	Puré de feijão com nabiças ✕	Canja de massa ✓	Sopa juliana ✕	Puré de alho francês ✕
2º Prato	Lombos de perca no forno com legumes salteados	Frango assado no forno com batatas fritas	Massada de peixe	Arroz à valenciana
	Salada de alface	Salada mista (Alface e cenoura ralada)	Salada de alface	Salada mista (Alface e cenoura ralada)
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Quarta-feira				
Sopa	Sopa de feijão verde ✕	Sopa de legumes ✕	Sopa de abóbora ✓	Creme de cenoura com ervilhas ✕
2º Prato	Perna de porco assada no forno com arroz de cenoura	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	Costeletas de porco estufados com legumes salteados	Chocos guisados em tomate com batatas
	Salada mista (Alface e couve roxa)	Salada mista (Alface e tomate)	Salada mista (Alface e cenoura ralada)	Salada de alface
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Quinta-feira				
Sopa	Sopa de agrião ✓	Creme de alface/repolho ✕	Sopa de nabiça ✕	Puré de grão com espinafres
2º Prato	Bacalhau com natas	Empadão de carne	Meia desfeita com bacalhau e ovo cozido	Febras de porco de cebolada com esparguete
	Salada mista (Alface e tomate)	Salada mista (Alface e pepino)	-----	Salada mista (Alface e tomate)
Sobremesa	Fruta	Fruta	Arroz doce	Fruta
Sexta-feira				
Sopa	----- ✓	Creme de coentros ✕	Puré de ervilhas ✕	Caldo verde
2º Prato	Sopa da panela	Salada de feijão-frade, batatas, cenouras, ovo e atum	Almôndegas estufadas em molho de tomate com esparguete	Maruca no forno com legumes salteados
	-----	-----	Salada mista (Alface e couve roxa)	Salada mista (Alface e pepino)
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta