



MUNICÍPIO DE
BENAVENTE

Ementa Escolar

Ensino Pré Escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico

ANO LETIVO
2019-2020



SEMANA DE 9/03 a 13/03

2ªF	Sopa	Feijão verde e cenoura ralada
	Prato	Arroz à salsicheiro com ervilhas e milho
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
3ªF	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas
	Prato	Paloco à Espiritual (puré de batata e cenoura ralada)
	Hortícolas	Salada de pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina
4ªF	Sopa	Grão com couve lombarda
	Prato	Espetada de peru no forno com massa fusilli tricolor
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
5ªF	Sopa	Alho francês
	Prato	Arroz de atum
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
6ªF	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Carne de vaca guisada com macarrão
	Hortícolas	Ervilhas e cenoura (incorporado no prato)
	Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

SABIA QUE...

45% da fruta e hortícolas são desperdiçados?

Lute contra o desperdício alimentar fazendo uma lista de compras que inclua também produtos congelados. Os hortícolas congelados são baratos, têm uma validade prolongada e são tao nutritivos como os seus homólogos frescos.

Just eat it!

