



Câmara Municipal de Mesão Frio
Pelouro da Educação

Ementas Escolares
(sujeitas a alterações)

Fevereiro 2010
[Semana 4]

22 a 26 de Fevereiro 2010

Segunda-feira – 22 de Fevereiro

Sopa: Legumes

Prato: Bife de peru com arroz e ovo estrelado

Sobremesa: Fruta

Terça-feira – 23 de Fevereiro

Sopa: Legumes

Prato: Iscas de bacalhau com arroz de feijão

Sobremesa: Fruta

Quarta-feira – 24 de Fevereiro

Sopa: Legumes

Prato: Bifinhos de porco com batata cozida e legumes

Sobremesa: Fruta

Quinta-feira – 25 de Fevereiro

Sopa: Cebola

Prato: Salada russa com filetes de pescada

Sobremesa: Fruta

Sexta-feira – 26 de Fevereiro

Sopa: Canja

Prato: Vitela assada com arroz e salada mista

Sobremesa: Fruta



Câmara Municipal de Mesão Frio
Pelouro da Educação

Ementas Escolares
(sujeitas a alterações)

Março 2010

[Semana 1]

1 a 5 de Março 2010

Segunda-feira – 1 de Março

Sopa: Legumes

Prato: Massa cotovelo com vitela

Sobremesa: Fruta

Terça-feira – 2 de Março

Sopa: Juliana

Prato: Maruca com arroz e ervilhas

Sobremesa: Fruta

Quarta-feira – 3 de Março

Sopa: Canja

Prato: Pá de porco assada com arroz e legumes salteados

Sobremesa: Fruta

Quinta-feira – 4 de Março

Sopa: Espinafres

Prato: Arroz de marisco e salada

Sobremesa: Fruta

Sexta-feira – 5 de Março

Sopa: Cebola

Prato: Vitela estufada com arroz e ervilhas e cenoura

Sobremesa: Fruta



Câmara Municipal de Mesão Frio
Pelouro da Educação

Ementas Escolares
(sujeitas a alterações)

Março 2010

[Semana 2]

8 a 12 de Março 2010

Segunda-feira – 8 de Março

Sopa: Cebola

Prato: Rojões e salada mista

Sobremesa: Fruta

Terça-feira – 9 de Março

Sopa: Legumes

Prato: Polvo cozido com molho verde, batata cozida e salada

Sobremesa: Fruta

Quarta-feira – 10 de Março

Sopa: Juliana

Prato: Vitela estufada com arroz e legumes salteados

Sobremesa: Fruta

Quinta-feira – 11 de Março

Sopa: Nabiças

Prato: Douradinhos com arroz, cenoura e salada mista

Sobremesa: Doce

Sexta-feira – 12 de Março

Sopa: Legumes

Prato: Peru assado com arroz e salada mista

Sobremesa: Fruta



Câmara Municipal de Mesão Frio
Pelouro da Educação

Ementas Escolares
(sujeitas a alterações)

Março 2010

[Semana 4]

15 a 19 de Março 2010

Segunda-feira – 15 de Março

Sopa: Legumes

Prato: Vitela Estufada com ervilhas e arroz

Sobremesa: Fruta

Terça-feira – 16 de Março

Sopa: Caldo verde

Prato: Abrotea com batata cozida e legumes

Sobremesa: Doce

Quarta-feira – 17 de Março

Sopa: Canja

Prato: Frango assado com arroz e salada

Sobremesa: Fruta

Quinta-feira – 18 de Março

Sopa: Cebola

Prato: Salada de feijão-frade e salada

Sobremesa: Fruta

Sexta-feira – 19 de Março

Sopa: Juliana

Prato: Massa esparguete com vitela

Sobremesa: Fruta