



Câmara Municipal de Mesão Frio  
Pelouro da Educação

## **EMENTAS ESCOLARES**

**Março de 2012**

**[Semana 9]**

**1 a 2 de Março 2012**

---

### **Quinta-feira – 01 de Março**

**Sopa:** Espinafres

**Prato:** Arroz de Legumes C/ Rissol e Bolinhos Bacalhau

**Sobremesa:** Gelatina

---

### **Sexta-feira – 02 de Março**

**Sopa:** Canja

**Prato:** Perú Assado C/ Arroz e Batata

**Sobremesa:** Fruta

- **As ementas podem sofrer alterações**



Câmara Municipal de Mesão Frio  
Pelouro da Educação

## EMENTAS ESCOLARES

**Março de 2012**

**[Semana 10]**

**05 a 09 de Março de 2012**

### **Segunda-feira – 05 de Março**

**Sopa:** Cebola

**Prato:** Arroz à valenciana

**Sobremesa:** Fruta

---

### **Terça-feira – 06 de Outubro**

**Sopa:** Creme de legumes

**Prato:** Pescada com puré e salada mista

**Sobremesa:** Mousse de chocolate

---

### **Quarta-feira – 07 de Março**

**Sopa:** Caldo verde

**Prato:** Pá de porco assada com arroz e salada mista

**Sobremesa:** Fruta

---

### **Quinta-feira – 08 de Março**

**Sopa:** Juliana

**Prato:** Solha com arroz, cenoura e salada

**Sobremesa:** Fruta

---

### **Sexta-feira – 09 de Março**

**Sopa:** Espinafres

**Prato:** Almôndegas com massa esparguete e salada

**Sobremesa:** Fruta

- **As ementas podem sofrer alterações**



Câmara Municipal de Mesão Frio  
Pelouro da Educação

## EMENTAS ESCOLARES

**Março de 2012**

**[Semana 11]**

**12 a 16 de Março de 2012**

### **Segunda-feira – 12 de Março**

**Sopa:** Legumes

**Prato:** Massa cotovelo com vitela

**Sobremesa:** Fruta

---

### **Terça-feira – 13 de Março**

**Sopa:** Juliana

**Prato:** Maruca com arroz e ervilhas

**Sobremesa:** Fruta

---

### **Quarta-feira – 14 de Março**

**Sopa:** Canja

**Prato:** Pá de porco assada com arroz e legumes salteados

**Sobremesa:** Fruta

---

### **Quinta-feira – 15 de Março**

**Sopa:** Espinafres

**Prato:** Arroz de marisco e salada

**Sobremesa:** Fruta

---

### **Sexta-feira – 16 de Março**

**Sopa:** Cebola

**Prato:** Vitela estufada com arroz e ervilhas e cenoura

**Sobremesa:** Fruta

- **As ementas podem sofrer alterações**



Câmara Municipal de Mesão Frio  
Pelouro da Educação

## EMENTAS ESCOLARES

**Março de 2012**

**[Semana 12]**

**19 a 23 de Março de 2012**

### **Segunda-feira – 19 de Março**

**Sopa:** Legumes

**Prato:** Bife de peru com arroz e ovo estrelado

**Sobremesa:** Fruta

---

### **Terça-feira – 20 de Março**

**Sopa:** Legumes

**Prato:** Iscas de bacalhau com arroz de feijão

**Sobremesa:** Fruta

---

### **Quarta-feira – 21 de Março**

**Sopa:** Legumes

**Prato:** Bifinhos de porco com batata cozida e legumes

**Sobremesa:** Fruta

---

### **Quinta-feira – 22 de Março**

**Sopa:** Cebola

**Prato:** Salada russa com filetes de pescada

**Sobremesa:** Fruta

---

### **Sexta-feira – 23 de Março**

**Sopa:** Canja

**Prato:** Vitela assada com arroz e salada mista

**Sobremesa:** Fruta

- **As ementas podem sofrer alterações**