



1, 2, 3 ...



Agrupamento de Escolas de Aljustrel

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares
Direção de Serviços Região Alentejo



... Uma colherada de cada vez

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Semana 3 De: 14/09 A: 18/09	Sopa: Sopa de cenoura 2º Prato: Empadão de arroz com atum Salada: Alface-roxa, cenoura e pepino Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de alface 2º Prato: Febras de porco grelhadas com massa tricolor Salada: Tomate, pepino, cenoura e cebola Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de curgete 2º Prato: Chocos à jardineira Salada: Alface, pepino, tomate e couve-roxa Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de agrião 2º Prato: Frango assado com arroz de cogumelos Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Puré de feijão com couve 2º Prato: Perca grelhada com batata e brócolos cozidos Salada: Pepino, cenoura e cebola Sobremesa: Fruta da época ou Pudim
Semana 4 De: 21/09 A: 25/09	Sopa: Sopa de abóbora 2º Prato: Hambúrguer de porco de cebolada com batatas fritas Salada: Tomate, pepino, cenoura e cebola Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de brócolos 2º Prato: Solha no forno com alho, limão e arroz de cenoura Salada: Alface, pepino, tomate e couve-roxa Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Juliana 2º Prato: Feijão com ovos e massa Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de grão com espinafres 2º Prato: Dourada grelhada com batata assada e couve-flor cozida Salada: Pepino, alface e cebola Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de coentros 2º Prato: Espetadas de peru no forno com arroz de ervilhas Salada: Alface, couve-roxa e cenoura Sobremesa: Fruta da época
Semana 5 De: 28/09 A: 02/10	Sopa: Sopa de legumes 2º Prato: Medalhões de pescada no forno com arroz de coentros Salada: Alface, couve-roxa e cenoura Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de beldroegas 2º Prato: Cozido de grão com carne de aves e massa Salada: Tomate, pepino, cenoura e cebola Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de cenoura 2º Prato: Salmão grelhado com batata e feijão-verde cozido Salada: Pepino, alface e cebola Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Sopa de alho-francês 2º Prato: Lombo de porco no forno com laranja e arroz de macedónia Salada: Alface, tomate e cenoura Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de ervilhas 2º Prato: Massada de tamboril Salada: Alface, pepino, tomate e couve-roxa Sobremesa: Fruta da época

