** Escola E.B. 2,3 do Marco de Canaveses**



****

**Ementa Primavera**

**Entrada -** Melão com fiambre.

4 fatias melão; 4 fatias fiambre.

**Sopa -** Creme de legumes

 2 batatas, uma mão cheia de feijão, 100 gramas de abóbora, 100 gramas couve lombarda, uma cenoura pequena, um fio de azeite, sal q.b.

**Prato principal -** Pescada guisada à Espanhola.

4 batatas, 4 lombos de pescada, 2 cebolas grandes, 1 tomate, azeite, sal

**Sobremesa -** Morangos

1 taça de morangos

**Bebida -**  Água.

**Ementa Inverno**

**Entrada**  - 1 ovo codorniz cozido em cama de cenoura rapada e alface em Juliana

**Sopa -** Sopa de penca

(2 batatas; 1 mão cheia de grão;2 cebolas; 1 cenoura; 1 penca; sal q.b. e um fio de azeite

**Prato principal** - Frango estufado com ervilhas e arroz branco

 400 gramas frango; 150 gramas ervilhas;300 g arroz

**Sobremesa** - Espetada de fruta

Banana, maçã e pera

**Bebida -** Água