

Escola Básica Alfredo da Silva



Proposta de Ementa

Para uma

Alimentação Saudável e Sustentável

(a aplicar na cantina da escola)

Entrada

- sopa de legumes

Prato principal

Filetes de pescada grelhados com batatas salteadas e legumes

Ou

Bife de frango grelhado com batata-doce salteada e legumes

Sobremesa

Maçã de Alcobaça

Ou

Laranja do Algarve

Bebidas

Água da torneira ou limonada

As equipas do PESS e Ecoescolas

