



Cantinas Escolares de Sines e Porto Covo

Semana de 20 a 24 de Maio

Sopa Creme de ervilhas e cenoura
Prato Frango estufado com esparguete, Salada
Vegetariano Tagliatelle com cogumelos
Pão Mistura
Sobremesa Fruta da época

2ª



3ª

Sopa Nabijas
Prato Salada de feijão frade com atum e ovo, Salada
Vegetariano Salada de feijão frade, batata e legumes (cenoura e feijão verde)
Pão Mistura
Sobremesa Fruta da época e Gelatina

Sopa Grão com couve lombarda
Prato Lombo de porco assado no forno com arroz de ervilhas, Salada
Vegetariano Risotto de ervilhas e cogumelos
Pão Mistura
Sobremesa Fruta da época

4ª



5ª

Sopa Canja de galinha
Prato Lombinhos de perca no forno com batata corada, Salada
Vegetariano Empadão de lentilhas e batata doce
Pão Mistura
Sobremesa Fruta da época

Sopa Batata doce e cenoura com espinafres
Prato Arroz à valenciana, Salada
Vegetariano Arroz integral com feijão branco e brócolos
Pão Mistura
Sobremesa Fruta da época

6ª



(Ementa sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos)