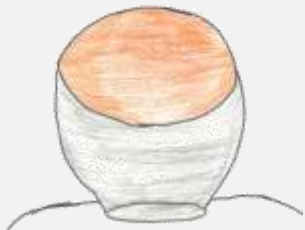





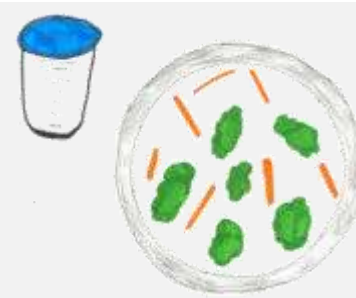




**Eco-escolas - Ano letivo 2020/2021**  
**Eco-ementas - Atividade 2º escalão (2º e 3º ciclos)**



	Sopa	Prato	Vegetais	Pão	Sobremesa
<b>Segunda-feira</b>	Sopa de ovo	Dourada grelhada com batata doce assadas	Couve-flor e cenoura cozidas	Semi-integral	Laranja
Ilustração					
<b>Terça-feira</b>	Crema de coentros	Esparguete à bolonhesa de aves com cubinhos de cenoura e queijo ralado	Cogumelos salteados e salada de alface e pimentos	Semi-integral	Maça
Ilustração					

<p><b>Quarta-feira</b></p>	<p>Caldo verde</p>	<p>Douradinhos no forno com arroz de açafrão</p>	<p>Alface e tomate com orégãos</p>	<p>Semi-integral</p>	<p>Banana</p>
<p>Ilustração</p>					
<p><b>Quinta-feira</b></p>	<p>Canja de galinha</p>	<p>Peito de peru com laranja e massa <i>farfalle</i></p>	<p>Brócolos cozidos</p>	<p>Semi-integral</p>	<p>Gelatina de morango</p>
<p>Ilustração</p>					

<b>Sexta-feira</b>	Agrião com feijão-manteiga	Feijão-frade com batata, ovo, cenoura e atum	Alface, cenoura e milho com orégãos	Semi-integral	Tangerina
Ilustração					

**Bebida:**

