

# Escola EB 2,3 de Gualtar

## Ementa

Semana de : 25 a 29 de Janeiro

S  
e  
g  
u  
n  
d  
a

**Sopa** Repolho  
**Prato** Barrinhas de pescada no forno com arroz e salada  
**Sobremesa** Gelado e maçã

T  
e  
r  
ç  
a

**Sopa** Juliana  
**Prato** Jardineira de carnes e legumes  
**Sobremesa** Banana e maçã

Q  
u  
a  
r  
t  
a

**Sopa** Caldo verde  
**Prato** Pescada à Primavera com arroz e legumes  
**Sobremesa** Iogurte e pêra

Q  
u  
i  
n  
t  
a

**Sopa** Alho francês  
**Prato** Lasanha com salada mista  
**Sobremesa** Clementina e pêra

S  
e  
x  
t  
a

**Sopa** Creme de legumes  
**Prato** Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão  
**Sobremesa** Fruta variada

A Adjunta do Director

---

(Mafalda Sofia Alves Fernandes da Silva)