

# ESCOLA EB 2,3 DE GUALTAR



## *Ementa*

Semana de : 08 a 12 de Fevereiro

### Segunda - Feira

**Sopa** Penca  
**Prato** Filetes de pescada com arroz e salada mista  
**Sobremesa** Banana e kiwi

### Terça - Feira

**Sopa** Creme de cenoura  
**Prato** Massa esparguete no forno e salada  
**Sobremesa** Fruta variada

### Quarta - Feira

**Sopa** Caldo verde  
**Prato** Bacalhau à Gomes de Sá  
**Sobremesa** Gelado e maçã

### Quinta - Feira

**Sopa** Espinafres  
**Prato** Massa espiral com almôndegas e legumes  
**Sobremesa** Clementina e pêra

### Sexta - Feira

**Sopa** Legumes  
**Prato** Barrinhas de pescada com arroz e salada  
**Sobremesa** Iogurte e pêra

A Adjunta do Director

---

(Mafalda Sofia Alves Fernandes da Silva)

