

# Ementa do Colégio do Sardão



## Segunda-feira

Sopa	Couve coração
Prato	Almôndegas com arroz branco
Acompanhamento	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época

## Terça-feira

Sopa	Couve branca e cenoura
Prato	Filetes de pescada; esparguete
Acompanhamento	Brócolos
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta-feira

Sopa	Espinafres
Prato	Folhado de frango
Acompanhamento	Alface e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta-feira

Sopa	Repolho
Prato	Arroz de lulas
Acompanhamento	Tomate
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina

## Sexta-feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Massa à lavrador
Acompanhamento	Pepino
Sobremesa	Fruta da época