



Escola Portuguesa Ruy Cinatti
Centro de Ensino e Língua Portuguesa
Ano Lectivo 2012-2013

EMENTA n.º 3 - DIETA

DIAS DA SEMANA	EMENTA
2ª FEIRA (15/04/13)	<u>Prato Principal:</u> Espetadas de frango grelhado com legumes. <u>Sobremesa:</u> Fruta da época
3ª FEIRA (16/04/13)	<u>Prato Principal:</u> : Maruca assada no forno com cenoura e feijão verde cozidos. <u>Sobremesa:</u> Fruta da época
4ª FEIRA (17/04/13)	<u>Prato Principal:</u> Hambúrguer grelhado com salada de tomate e alface. <u>Sobremesa:</u> Fruta da época
5ª FEIRA (18/04/13)	<u>Prato Principal:</u> Bacalhau assado com batata à murro e legumes. <u>Sobremesa:</u> Fruta da época
6ª FEIRA (19/04/13)	<u>Prato Principal:</u> Picanha com legumes <u>Sobremesa:</u> Fruta da época

NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações de última hora por motivos alheios à nossa vontade.