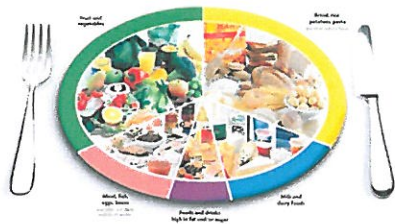


ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 01 A 04 DE JANEIRO DE 2019

2ª Feira

Sopa

Prato

Salada

Sobremesa

3ª Feira

Sopa

Prato

Salada

Sobremesa

4ª Feira

Sopa

Prato

Salada

Sobremesa

5ª Feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Empadão de legumes e lentilhas

Salada

Milho, couve roxa, alface

Sobremesa

Kiwi ou pera ou pêsego



6ª Feira

Sopa

Sopa de abobora c/massinha

Prato

Estufado de cogumelos com tomate, feijão branco e arroz

Salada

Legumes salteados

Sobremesa

Fruta diversa



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações.

Só são garantidas as refeições mediante marcação com 3 dias de antecedência.

Só os alunos que tenham autorização dos Encarregados de Educação é que poderão usufruir da opção vegetariana.