

19-12-2018
 Alameda
 A. Braga

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 03 A 07 DE DEZEMBRO DE 2018

2ª Feira

Sopa	<i>Creme de abobora</i>
Prato	<i>Grão estufado c/caril e batata</i>
Salada	<i>Alface, beterraba e pimento</i>
Sobremesa	<i>Banana ou maçã ou pêsego</i>



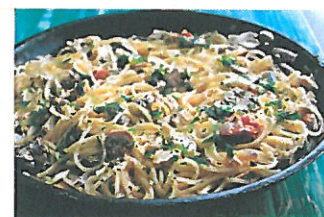
3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de agrião</i>
Prato	<i>Lentilhas estufadas c/ratatouille</i>
Salada	<i>Cenoura, agrião, pepino</i>
Sobremesa	<i>Pera ou kiwi ou pêsego</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de grão c/ espinafre</i>
Prato	<i>Esparguete estufado c/cenoura, cogumelos e ervilhas</i>
Salada	<i>Cebola, pepino, agrião</i>
Sobremesa	<i>Gelatina ou ananás ou banana</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de alho francês</i>
Prato	<i>Empadão de legumes c/grão</i>
Salada	<i>Couve portuguesa, cenoura, nabo</i>
Sobremesa	<i>Fruta Diversa</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>
Prato	<i>Empadão de legumes e lentilhas</i>
Salada	<i>Alface, cenoura, tomate</i>
Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações.

Só são garantidas as refeições mediante marcação com 48h de antecedência.

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