

Alfama
M. G. G.
30-10-2018

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 05 A 09 DE NOVEMBRO DE 2018

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de bróculos</i>
Prato	<i>Lentilhas estufadas c/salada legumes</i>
Salada	<i>Beterraba, milho, alface</i>
Sobremesa	<i>Tangerinas ou maçã vermelha ou pera</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Creme de abóbora c/ coentros</i>
Prato	<i>Arroz c/ervilhas, cogumelos</i>
Salada	<i>Tomate, rúcula, cenoura</i>
Sobremesa	<i>Abacaxi ou kiwi ou banana</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de lentilhas</i>
Prato	<i>Empadão de legumes</i>
Salada	<i>Cenoura, alface, pepino</i>
Sobremesa	<i>Maça amarela ou vermelha ou banana</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de couve lombarda</i>
Prato	<i>Massa macarronete c/estufado de legumes</i>
Salada	<i>Couve roxa, cenoura, rúcula</i>
Sobremesa	<i>Pera ou tangerina ou kiwi</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Creme de cenoura</i>
Prato	<i>Estufado de cogumelos c/tomate e arroz</i>
Salada	<i>Tomate, alface e abóbora salteada</i>
Sobremesa	<i>Arroz doce/fruta diversa</i>



Nota: Esta ementa está sujeita a alterações