

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM

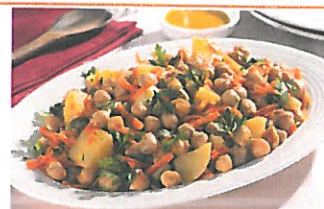


EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 07 A 11 DE JANEIRO DE 2019

2ª Feira

Sopa	<i>Creme de cenoura e agrião</i>
Prato	<i>Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura) c/ grão</i>
Salada	<i>Alface, milho, nabo</i>
Sobremesa	<i>Kiwi ou tângera ou pêsego</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de couve lombarda</i>
Prato	<i>Massa macarronete com estufado de legumes chineses</i>
Salada	<i>Pepino, tomate, cenoura</i>
Sobremesa	<i>Banana ou pera ou ananás</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de nabo</i>
Prato	<i>Legumes salteados c/broa, batata gratinada e salsa</i>
Salada	<i>Agrião, alface, pimento vermelho</i>
Sobremesa	<i>Pera ou pêsego ou tângera</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de juliana</i>
Prato	<i>Legumes à bolonhesa c/ feijão branco e esparguete</i>
Salada	
Sobremesa	<i>Mousse de chocolate ou pera ou banana</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de legumes</i>
Prato	<i>Salada de batata, bróculos e cenoura</i>
Salada	<i>Tomate, cenoura, alface</i>
Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>



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.