

Alexandra
Almeida
20-11-2018

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 10 A 14 DE DEZEMBRO DE 2018

2ª Feira	Sopa	<i>Sopa de feijão verde</i>	
	Prato	<i>Lentilhas estufadas c/salada legumes</i>	
	Salada	<i>Alface, pepino e maçã</i>	
	Sobremesa	<i>Kiwi ou ananás ou manga</i>	

3ª Feira	Sopa	<i>Sopa de couve c/grão</i>	
	Prato	<i>Arroz c/ervilhas, cogumelos</i>	
	Salada	<i>Tomate, milho, espinafre</i>	
	Sobremesa	<i>Gelatina ou pera ou banana</i>	

4ª Feira	Sopa	<i>Sopa de agrião</i>	
	Prato	<i>Empadão de legumes</i>	
	Salada	<i>Pepino, beterraba, couve</i>	
	Sobremesa	<i>Tângera ou kiwi ou pera</i>	

5ª Feira	Sopa	<i>Sopa de ovo c/alface</i>	
	Prato	<i>Massa macarronete c/estufado de legumes</i>	
	Salada	<i>Alface, tomate, cenoura</i>	
	Sobremesa	<i>Banana ou pêsego ou pera</i>	

6ª Feira	Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>	
	Prato	<i>Estufado de cogumelos c/tomate e arroz</i>	
	Salada	<i>Agrião, rúcula, couve</i>	
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	

Nota: Esta ementa está sujeita a alterações