

Alunos  
Inscrição  
21-01-2019

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM

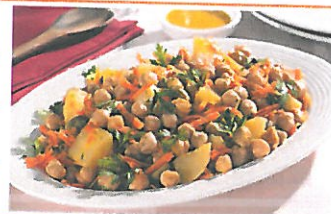


## EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 11 A 15 DE FEVEREIRO DE 2019

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de massinha c/grão</i>
Prato	<i>Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura) c/ grão</i>
Salada	<i>Alface, tomate, beterraba</i>
Sobremesa	<i>Maçã ou banana ou pera</i>



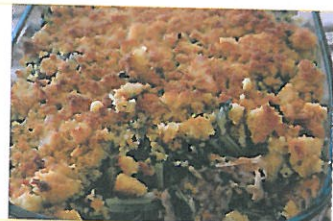
3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de nabiça</i>
Prato	<i>Massa macarronete com estufado de legumes chineses</i>
Salada	<i>Tomate cherry, pepino e alface</i>
Sobremesa	<i>Pera ou tângera ou pêsego</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Creme de coentros</i>
Prato	<i>Legumes salteados c/broa, batata gratinada e salsa</i>
Salada	<i>Bróculos, cenoura, chuchu</i>
Sobremesa	<i>Manga ou banana ou kiwi</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de legumes</i>
Prato	<i>Massa macarronete c/estufado de legumes</i>
Salada	<i>Agrião, milho, rúcula</i>
Sobremesa	<i>Tarte de natas ou kiwi ou tângera</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de bróculos</i>
Prato	<i>Estufado de cogumelos c/tomate e arroz</i>
Salada	<i>Alface roxa, pimento e espinafre</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