

Alunos
18-02-2019
Aurora

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 11 A 15 DE MARÇO DE 2019

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de legumes</i>
Prato	<i>Feijão preto estufado c/massa e cenoura</i>
Salada	<i>Pepino, alface, tomate</i>
Sobremesa	<i>Banana, ananás, pera</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão verde</i>
Prato	<i>Arroz de lentilhas e feijão verde</i>
Salada	<i>Alface, milho, beterraba</i>
Sobremesa	<i>Abacaxi, âncore, pera</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de couve lombarda</i>
Prato	<i>Ervilhas estufadas c/cenoura e batata corada</i>
Salada	<i>Pepino, beterraba, rúcula</i>
Sobremesa	<i>Gelatina, banana, maçã</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de beldroegas</i>
Prato	<i>Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura</i>
Salada	<i>Nabo, tomate cherry, pimento verde</i>
Sobremesa	<i>Morangos, pera, tângera</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Canja</i>
Prato	<i>Salada de batata c/grão, couve lombarda</i>
Salada	<i>Cenoura, tomate, pepino</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.