

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 12 A 16 DE NOVEMBRO DE 2018

2ª Feira

Sopa	<i>Creme de agrião</i>
Prato	<i>Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura) c/ grão</i>
Salada	<i>Cenoura, pimento, nabo</i>
Sobremesa	<i>Maçã ou pero ou pêsego</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa portuguesa (cenoura, grão e couve)</i>
Prato	<i>Massa macarronete com estufado de legumes chineses</i>
Salada	<i>Milho, couve lombarda, rúcula</i>
Sobremesa	<i>Papaia ou kiwi ou ananás</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão verde</i>
Prato	<i>Legumes salteados c/broa, batata gratinada e salsa</i>
Salada	<i>Cenoura, alface e maçã</i>
Sobremesa	<i>Pera ou laranja ou pêsego</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>
Prato	<i>Legumes à bolonhesa c/ feijão branco e esparguete</i>
Salada	<i>Agrião, pepino, milho</i>
Sobremesa	<i>Ananás ou banana ou iogurte</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de juliana</i>
Prato	<i>Salada de batata, bróculos e cenoura</i>
Salada	<i>Tomate, cenoura, pimento</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.