

Alice  
03/01/2019

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA SEMANA DE 14 A 18 DE JANEIRO DE 2019

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa alface c/ raspas de ovo cozido</i>
Prato	<i>Feijão preto estufado c/massa e cenoura</i>
Salada	<i>Pimento, milho, alface</i>
Sobremesa	<i>Banana ou manga ou pera</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de agrião</i>
Prato	<i>Arroz de lentilhas e feijão verde</i>
Salada	<i>Couve, rúcula, cenoura</i>
Sobremesa	<i>Pera ou kiwi ou laranja</i>



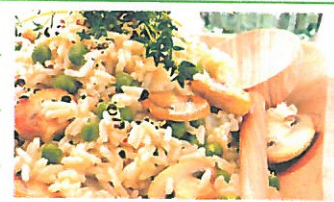
4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão verde</i>
Prato	<i>Ervilhas estufadas c/cenoura e batata corada</i>
Salada	<i>Tomate, alface, maçã</i>
Sobremesa	<i>Gelatina ou tângera ou banana</i>



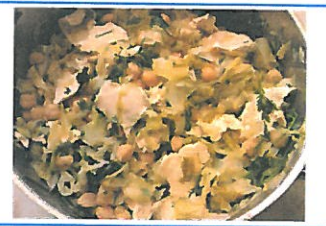
5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de peixe</i>
Prato	<i>Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura</i>
Salada	<i>Agrião, tomate cherry, pepino</i>
Sobremesa	<i>Pera ou ananás ou kiwi</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Creme de ervilhas</i>
Prato	<i>Salada de batata c/grão, couve lombarda</i>
Salada	<i>Cenoura, couve flor salteados</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.