

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 15 A 19 DE OUTUBRO DE 2018

2ª Feira

Sopa	<i>Creme de cenoura</i>
Prato	<i>Empadão de legumes</i>
Salada	<i>Tomate, pepino e cebola</i>
Sobremesa	<i>Banana ou maçã ou kiwi</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa juliana (couve, cenoura ripada)</i>
Prato	<i>Estufado de cogumelos c/massa</i>
Salada	<i>Alface, pimento e pepino</i>
Sobremesa	<i>Uvas ou pera ou laranja</i>



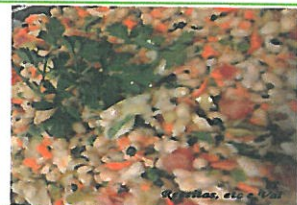
4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão verde</i>
Prato	<i>Lentilhas estufadas c/cenoura, alho francês e feijão verde</i>
Salada	<i>Alface, milho e tomate</i>
Sobremesa	<i>Pudim ou melão ou banana</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de agrião</i>
Prato	<i>Salada de feijão frade, batata, cenoura</i>
Salada	<i>Couve roxa, milho e pepino</i>
Sobremesa	<i>Pera ou banana ou pera</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de beldroegas c/ feijão</i>
Prato	<i>Feijoada vegetariana</i>
Salada	-----
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.