

Alexs
Antunes
21-02-2019

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 18 A 22 DE FEVEREIRO DE 2019

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de primavera</i>
Prato	<i>Favas guisadas c/cenoura, courgette e couve lombarda</i>
Salada	<i>Tomate, pimento e rúcula</i>
Sobremesa	<i>Pêro ou banana ou melão</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de alface</i>
Prato	<i>Esparguete c/mistura de legumes chineses</i>
Salada	<i>Pepino, milho e agrião</i>
Sobremesa	<i>Maçã assada ou tângerá ou kiwi</i>



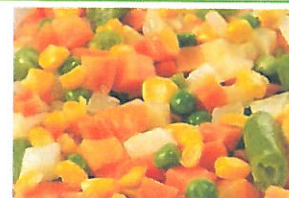
4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de espinafres</i>
Prato	<i>Empadão de legumes</i>
Salada	<i>Alface, pepino e beterraba</i>
Sobremesa	<i>Banana ou pera ou laranja</i>



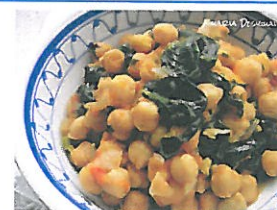
5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de ervilhas</i>
Prato	<i>Jardineira de legumes</i>
Salada	<i>Alface, maçã e couve branca</i>
Sobremesa	<i>Tângerá ou pera ou pêsssego</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de hortalíça</i>
Prato	<i>Estufado de grão c/legumes (couve, feijão verde)</i>
Salada	<i>Alface, couve roxa e cenoura</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.