



Alfama
16-02-2019
An. Flores

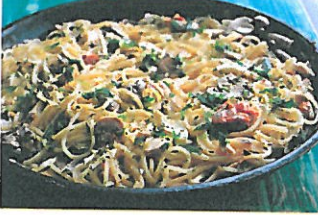
ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM





EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA SEMANA DE 18 A 22 DE MARÇO DE 2019

2ª Feira	Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>	
	Prato	<i>Grão estufado c/caril e batata</i>	
	Salada	<i>Agrião, pepino, milho</i>	
	Sobremesa	<i>Kiwi ou melão ou laranja</i>	

3ª Feira	Sopa	<i>Sopa de alho francês</i>	
	Prato	<i>Lentilhas estufadas c/ratatouille</i>	
	Salada	<i>Agrião, cenoura, rúculaho</i>	
	Sobremesa	<i>Tarte de natas ou maçã ou pera</i>	

4ª Feira	Sopa	<i>Sopa de couve</i>	
	Prato	<i>Esparguete estufado c/cenoura, cogumelos e ervilhas</i>	
	Salada	<i>Beterraba, pepino, couve</i>	
	Sobremesa	<i>Tângerá ou morango ou banana</i>	

5ª Feira	Sopa	<i>Sopa de grão c/agrião</i>	
	Prato	<i>Empadão de legumes c/grão</i>	
	Salada	<i>Aface, tomate cherry, pimento verde</i>	
	Sobremesa	<i>Banana ou maçã ou kiwi</i>	

6ª Feira	Sopa	<i>Sopa de juliana</i>	
	Prato	<i>Favas guisadas c/cenoura, courgette e couve</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.