

*Alexandra
Duarte
06-11-2018*

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 19 A 23 DE NOVEMBRO DE 2018

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de primavera</i>
Prato	<i>Feijão preto estufado c/massa e cenoura</i>
Salada	<i>Tomate, pepino, ervilhas salteadas</i>
Sobremesa	<i>Maçã ou kiwi ou banana</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão c/ hortaliça</i>
Prato	<i>Arroz de lentilhas e feijão verde</i>
Salada	<i>Cenoura, alface, milho</i>
Sobremesa	<i>Laranja ou pera ou ananás</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de couve lombarda</i>
Prato	<i>Ervilhas estufadas c/cenoura e batata corada</i>
Salada	<i>Pepino, tomate, rúculao</i>
Sobremesa	<i>Kiwi ou melão ou arroz doce</i>



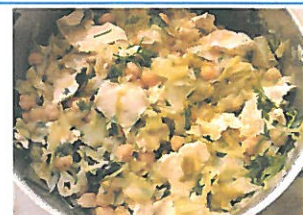
5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão verde</i>
Prato	<i>Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura</i>
Salada	<i>Agrião, pimento, cenoura</i>
Sobremesa	<i>Pera ou ananás ou maçã</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de abóbora c/ coentros</i>
Prato	<i>Salada de batata c/grão, couve lombarda</i>
Salada	<i>Alface, pimento, maçã</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.