

Aluna
Alvina
01-01-2019

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 21 A 25 DE JANEIRO DE 2019

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão com hortaliça</i>
Prato	<i>Estufado de cogumelos c/massa</i>
Salada	<i>Alface, agrião, nabo</i>
Sobremesa	<i>Laranja ou pêsego ou pera</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão verde</i>
Prato	<i>Lentilhas estufadas c/cenoura, alho francês e feijão verde</i>
Salada	<i>Bróculo, pimento vermelho, cenoura</i>
Sobremesa	<i>Kiwi ou maçã ou banana</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa juliana</i>
Prato	<i>Salada de feijão frade, batata, cenoura</i>
Salada	<i>Rúcula, tomate, milho</i>
Sobremesa	<i>Pera ou ananás ou tângera</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Creme de legumes</i>
Prato	<i>Massa macarronete c/estufado de legumes</i>
Salada	<i>Cenoura, pimento, alface</i>
Sobremesa	<i>Molotof ou banana ou maçã</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de abobora</i>
Prato	<i>Feijoada vegetariana</i>
Salada	<i>Couve roxa, tomate cherry, pepino</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.