

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 25 DE FEVEREIRO A 01 DE MARÇO DE 2019

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de repolho</i>
Prato	<i>Feijão estufado c/cenoura, feijão verde, batata cozida</i>
Salada	<i>Tomate, milho, agrião</i>
Sobremesa	<i>Banana ou pêsego ou maçã</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão verde</i>
Prato	<i>Esparguete vegetariano</i>
Salada	<i>Alface, rúcula, maçã</i>
Sobremesa	<i>Pera ou laranja ou kiwi</i>



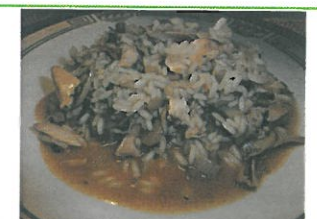
4ª Feira

Sopa	<i>Creme de abobora</i>
Prato	<i>Lentilha estufada com salada russa</i>
Salada	<i>Rúcula, beterraba, pimento</i>
Sobremesa	<i>Maça ou banana ou laranja</i>



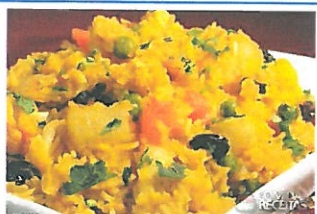
5ª Feira

Sopa	<i>Creme de legumes</i>
Prato	<i>Cogumelos estufados com tomate, c/arroz de ervilha</i>
Salada	<i>Alface, tomate e cebola</i>
Sobremesa	<i>Morangos, banana, maçã</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de agrião</i>
Prato	<i>Arroz de açafrão c/ervilhas, rebento de soja e cenoura</i>
Salada	<i>Couve roxa, alface e milho</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