

Alfexos
06-11-2018

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 26 A 30 DE 2017

2ª Feira

| | |
|-----------|--------------------------------------|
| Sopa | <i>Sopa de couve</i> |
| Prato | <i>Estufado de cogumelos c/massa</i> |
| Salada | <i>Tomate, alface, pepino</i> |
| Sobremesa | <i>Banana ou ananás ou pera</i> |



3ª Feira

| | |
|-----------|---|
| Sopa | <i>Sopa de cenoura c/ beldroegas</i> |
| Prato | <i>Lentilhas estufadas c/cenoura, alho francês e feijão verde</i> |
| Salada | <i>Agrião, abobora, cenoura</i> |
| Sobremesa | <i>Pero ou kiwi ou pudim</i> |



4ª Feira

| | |
|-----------|--|
| Sopa | <i>Sopa de nabo</i> |
| Prato | <i>Salada de feijão frade, batata, cenoura</i> |
| Salada | <i>Pimento, milho, agrião</i> |
| Sobremesa | <i>Tângera ou maçã ou pera</i> |



5ª Feira

| | |
|-----------|---------------------------------------|
| Sopa | <i>Sopa de caldo verde</i> |
| Prato | <i>Empadão de legumes e lentilhas</i> |
| Salada | <i>Cenoura, alface, pepino</i> |
| Sobremesa | <i>Fruta diversa</i> |



6ª Feira

| | |
|-----------|--|
| Sopa | <i>Puré de legumes</i> |
| Prato | <i>Estufado de cogumelos com tomate, feijão branco e arroz</i> |
| Salada | <i>Cenoura, ervilhas e cogumelos</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.