

At. Wex
T. P. P.
01/01/2019

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 28 DE JANEIRO A 01 DE FEVEREIRO DE 2019

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de espinafre</i>
Prato	<i>Estufado de cogumelos c/massa</i>
Salada	<i>Alface, cenoura e pimento assado</i>
Sobremesa	<i>Banana ou pera ou tângera</i>



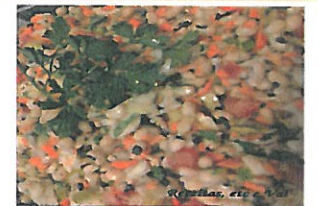
3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>
Prato	<i>Lentilhas estufadas c/cenoura, alho francês e feijão verde</i>
Salada	<i>Couve roxa, nabo e milho</i>
Sobremesa	<i>Laranja ou maçã ou kiwi</i>



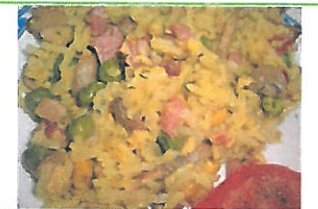
4ª Feira

Sopa	<i>Sopa alho francês</i>
Prato	<i>Salada de feijão frade, batata, cenoura</i>
Salada	<i>Tomate, rúcula e alface</i>
Sobremesa	<i>Baba de camelo ou banana ou tângera</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de grão c/nabiça</i>
Prato	<i>Arroz c/ervilhas, cogumelos</i>
Salada	<i>Agrião, cenoura e pepino</i>
Sobremesa	<i>Kiwi ou pera ou maçã</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão verde</i>
Prato	<i>Feijoada vegetariana</i>
Salada	<i>Alface, tomate cherry e maçã</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.