

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM

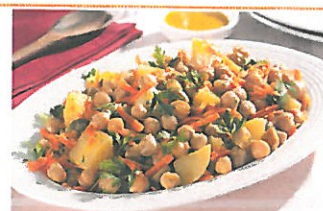


## EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 08 A 12 DE OUTUBRO DE 2018

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de nabiça</i>
Prato	<i>Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura) c/ grão</i>
Salada	<i>Alface, cenoura e tomate</i>
Sobremesa	<i>Laranja ou melancia ou uvas</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão verde</i>
Prato	<i>Massa macarronete com estufado de legumes chineses</i>
Salada	<i>Tomate, pepino, rúcula</i>
Sobremesa	<i>Peras ou banana ou pêsego</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de repolho</i>
Prato	<i>Legumes salteados c/broa, batata gratinada e salsa</i>
Salada	<i>Couve roxa, alface, milho</i>
Sobremesa	<i>Ameixas ou uvas ou maçã</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Canja</i>
Prato	<i>Legumes à bolonhesa c/ feijão branco e esparguete</i>
Salada	<i>Legumes cozidos (batata, feijão verde, cenoura)</i>
Sobremesa	<i>Nectarina ou melão ou gelatina</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de espinafre c/grão</i>
Prato	<i>Salada de batata, bróculos e cenoura</i>
Salada	<i>Alface ou tomate ou pimento</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.