

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 11 A 15 DE JUNHO DE 2018

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de nabiça</i>
Prato	<i>Feijão preto estufado c/massa e cenoura</i>
Salada	<i>Tomate, pepino e cebola</i>
Sobremesa	<i>Banana ou pêra ou kiwi</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Creme de cenoura</i>
Prato	<i>Arroz de lentilhas e feijão verde</i>
Salada	<i>Alface, milho, cebola</i>
Sobremesa	<i>Laranja ou maçã assada ou pêra</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>
Prato	<i>Ervilhas estufadas c/cenoura e batata corada</i>
Salada	<i>Couve roxa, pimento, cebola</i>
Sobremesa	<i>Pêras ou kiwi ou laranja</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de repolho</i>
Prato	<i>Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura</i>
Salada	<i>Legumes salteados</i>
Sobremesa	<i>logurte ou maçã ou banana</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de grão c/ legumes</i>
Prato	<i>Salada de batata c/grão, couve lombarda</i>
Salada	<i>Alface, agrião, cenoura</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.