

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 17 A 21 DE SETEMBRO DE 2018

2ª Feira

Sopa	<i>Creme de abobora</i>
Prato	<i>Grão estufado c/caril e batata</i>
Salada	<i>Milho, agrião, pepino</i>
Sobremesa	<i>Pêssego ou maçã ou banana</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de courgette</i>
Prato	<i>Lentilhas estufadas c/ratatouille</i>
Salada	<i>Tomate e pimento assado, alface</i>
Sobremesa	<i>Ananás ou âncoras ou pera</i>



4ª

Sopa	<i>Sopa de legumes</i>
Prato	<i>Esparguete estufado c/cenoura, cogumelos e ervilhas</i>
Salada	<i>Rúcula, cenoura e beterraba</i>
Sobremesa	<i>Pudim flan ou kiwi ou laranja</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de alho francês</i>
Prato	<i>Empadão de legumes c/grão</i>
Salada	<i>Agrião, tomate e courgette</i>
Sobremesa	<i>Âncoras ou banana ou maçã</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa à portuguesa</i>
Prato	<i>Favas guisadas c/cenoura, courgette e couve</i>
Salada	<i>(batata, bróculos, cenoura)</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.