

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 18 A 22 DE JUNHO DE 2018

2ª Feira

Sopa	<i>Sopa de repolho</i>
Prato	<i>Estufado de cogumelos c/massa</i>
Salada	<i>Milho, agrião e tomate</i>
Sobremesa	<i>Laranja, banana, maçã</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de espinafre</i>
Prato	<i>Lentilhas estufadas c/cenoura, alho francês e feijão verde</i>
Salada	<i>Legumes cozidos</i>
Sobremesa	<i>Tangerinas, pêra, morangos</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Sopa de feijão branco com hortaliça</i>
Prato	<i>Salada de feijão frade, batata, cenoura</i>
Salada	<i>Tomate, cenoura e beterraba</i>
Sobremesa	<i>Gelatina, banana, melão</i>



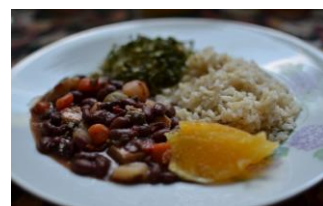
5ª Feira

Sopa	<i>Creme de alho francês</i>
Prato	<i>Massa macarronete c/estufado de legumes</i>
Salada	<i>Tomate cherry, agrião e milho</i>
Sobremesa	<i>Melão, morango, pêra</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de alface</i>
Prato	<i>Feijoada vegetariana</i>
Salada	<i>Couve roxa, pepino e pimento</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.