

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 04 A 08 DE FEVEREIRO DE 2019

2ª Feira

Sopa	<i>Creme de ervilhas</i>
Prato	<i>Esparguete com mistura de legumes</i>
Salada	<i>Couve roxa, tomate, agrião</i>
Sobremesa	<i>Tangera ou pera ou kiwi</i>



3ª Feira

Sopa	<i>Sopa de couve flor</i>
Prato	<i>Estufado de grão com legumes</i>
Salada	<i>Alface, pepino, rúcula</i>
Sobremesa	<i>Banana ou maçã ou ananás</i>



4ª Feira

Sopa	<i>Puré de legumes</i>
Prato	<i>Feijão estufado c/cenoura, milho e arroz de tomate</i>
Salada	<i>Couve roxa, milho, espinafre</i>
Sobremesa	<i>Peras ou laranja ou ananás</i>



5ª Feira

Sopa	<i>Sopa de agrião</i>
Prato	<i>Massa guisada c/grão de bico, feijão verde e tomate</i>
	<i>Legumes salteados (cenoura, batata, bróculos)</i>
Sobremesa	<i>Semi-frio de caramelo ou pêsego</i>



6ª Feira

Sopa	<i>Sopa de nabos</i>
Prato	<i>Jardineira de legumes</i>
Salada	<i>Beterraba, alface, 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