

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 04 A 08 DE OUTUBRO DE 2021

			Energia	Alergénios
2ª Feira	Sopa	<i>Creme de cenoura e massinhas</i>	125,30 Kcal	1,12
	Prato	<i>Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda e arroz branco</i>	407,00 Kcal	----
	Salada	<i>Beterraba, cenoura e tomate</i>	44,60 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Laranja ou melancia ou uvas</i>	74,90 Kcal	----
			<b>651,80 Kcal</b>	
3ª Feira	Sopa		105,80 Kcal	----
	Prato	<b>FERIADO</b>	372,50 Kcal	----
	Salada		30,90 Kcal	----
	Sobremesa		74,90 Kcal	----
			<b>584,10 Kcal</b>	
4ª Feira	Sopa	<i>Lavrador</i>	146,30 Kcal	1,12
	Prato	<i>Jardineira de legumes</i>	451,05 Kcal	----
	Salada	<i>Alface, milho e cenoura</i>	51,70 kcal	----
	Sobremesa	<i>Ameixas ou pera ou maçã</i>	99,10 Kcal	----
			<b>748,15 Kcal</b>	
5ª Feira	Sopa	<i>Alho-francês</i>	89,50 Kcal	12
	Prato	<i>Grão-de-bico estufado com caril e batata</i>	373,63 Kcal	----
	Salada	<i>Ervilhas, cenoura e milho</i>	59,90 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Nectarina ou melão ou gelatina</i>	74,90 Kcal	----
			<b>597,93 Kcal</b>	
6ª Feira	Sopa	<i>Couve lombarda</i>	71,30 Kcal	12
	Prato	<i>Feijoada vegetariana</i>	373,50 Kcal	12
	Salada	<i>Alface ou couve roxa ou cenoura</i>	29,60 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>549,30 Kcal</b>	

**Nota:** Esta ementa está sujeita a alterações. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.