

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 11 A 15 DE OUTUBRO DE 2021

		Energia	Alergénios	
<b>2ª Feira</b>	Sopa	<i>Alho-francês com curgete</i>	99,50 Kcal	12
	Prato	<i>Salada de feijão-frade com batata, cenoura e ervilha</i>	481,05 Kcal	----
	Salada	<i>Alface, cenoura e milho</i>	67,10 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta da época</i>	74,90 Kcal	----
		<b>722,55 Kcal</b>		

<b>3ª Feira</b>	Sopa	<i>Sopa portuguesa (cenoura, grão e couve)</i>	213,60 Kcal	12
	Prato	<i>Salada de arroz (grão-de-bico e macedónia de legumes)</i>	475,57 Kcal	----
	Salada	<i>Curgete, couve-flor e pimento</i>	31,50 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
		<b>795,57 Kcal</b>		

<b>4ª Feira</b>	Sopa	<i>Sopa de feijão verde</i>	105,80 Kcal	12
	Prato	<i>Lentilhas estufadas com ratatouille</i>	278,93 Kcal	----
	Salada	<i>Cenoura, alface e maçã</i>	135,00 kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
		<b>594,63 Kcal</b>		

<b>5ª Feira</b>	Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>	119,10 Kcal	6,12
	Prato	<i>Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas</i>	344,75 Kcal	1
	Salada	<i>Agrião, pepino, cenoura</i>	59,90 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa ou iogurte</i>	74,90 Kcal	----
		<b>598,65 Kcal</b>		

<b>6ª Feira</b>	Sopa	<i>Sopa de juliana</i>	90,00 Kcal	12
	Prato	<i>Chili vegetariano com arroz branco</i>	563,12 Kcal	9
	Salada	<i>Alface, cebola e coentros</i>	29,60 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
		<b>757,62 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.