

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 13 A 17 SETEMBRO DE 2021

		Energia	Alergénios
2ª Feira	Sopa		-----
	Prato		-----
	Salada		-----
	Sobremesa		-----

3ª Feira	Sopa		
	Prato		
	Salada		
	Sobremesa		

4ª Feira	Sopa		
	Prato		
	Salada		
	Sobremesa		

5ª Feira	Sopa		
	Prato		
	Salada		
	Sobremesa		

6ª Feira	Sopa	<b>Sopa à portuguesa</b>	213,60 Kcal	12
	Prato	<b>Massa macarronete com estufado de legumes chineses</b>	256,05 Kcal	1
	Salada	<b>Agrião, tomate e courgette</b>	26,90 Kcal	----
	Sobremesa	<b>Fruta diversa</b>	74,90 Kcal	----
			<b>571,45 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.