

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 20 A 24 SETEMBRO DE 2021

			Energia	Alergénios
2ª Feira	Sopa	<i>Creme de cenoura c/ coentros</i>	125,30 Kcal	----
	Prato	<i>Ervilhas c/ ovos</i>	387,80 Kcal	-----
	Salada	<i>Tomate, pepino e cebola</i>	44,60 Kcal	-----
	Sobremesa	<i>Banana ou maçã ou kiwi</i>	74,90 Kcal	-----
			632,60 Kcal	
3ª Feira	Sopa	<i>Sopa feijão verde</i>	105,80 Kcal	12
	Prato	<i>Pernas de frango assado c/ batata frita</i>	429,70 Kcal	-----
	Salada	<i>Alface, pimento e coentros</i>	42,20 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Uvas ou pera ou laranja</i>	74,90 Kcal	----
			652,60 Kcal	
4ª Feira	Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>	119,10 Kcal	6,12
	Prato	<i>Salada de grão c/bacalhau</i>	376,10 Kcal	3,4
	Salada	<i>Cenoura ralada, milho e agrião</i>	59,90 kcal	----
	Sobremesa	<i>Pudim, melão ou banana</i>	99,10 Kcal	3,7
			654,20 Kcal	
5ª Feira	Sopa	<i>Sopa de alho francês</i>	99,50 Kcal	----
	Prato	<i>Febras grelhadas c/ esparguete</i>	313,40 Kcal	1
	Salada	<i>Couve roxa, beterraba e pepino</i>	35,40 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Pera ou kiwi ou pera</i>	74,90 Kcal	----
			725,60 Kcal	
6ª Feira	Sopa	<i>Sopa de lentilhas</i>	116,00 Kcal	----
	Prato	<i>Pescada à Gomes de Sá</i>	366,40 Kcal	3,4
	Salada	-----	26,90 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta Diversa</i>	74,90 Kcal	----
			641,60 Kcal	

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.