

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 20 A 24 SETEMBRO DE 2021

			Energia	Alergénios
<b>2ª Feira</b>	Sopa	<i>Creme de cenoura c/ coentros</i>	125,30 Kcal	----
	Prato	<i>Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura</i>	342,55 Kcal	----
	Salada	<i>Tomate, pepino e cebola</i>	44,60 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Banana ou maçã ou kiwi</i>	74,90 Kcal	----
			<b>587,35 Kcal</b>	
<b>3ª Feira</b>	Sopa	<i>Sopa feijão verde</i>	105,80 Kcal	12
	Prato	<i>Lentilhas estufadas c/ cenoura, feijão-verde e alho-francês</i>	314,12 Kcal	----
	Salada	<i>Alface, pimento e coentros</i>	42,20 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Uvas ou pera ou laranja</i>	74,90 Kcal	----
			<b>537,02 Kcal</b>	
<b>4ª Feira</b>	Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>	119,10 Kcal	6,12
	Prato	<i>Estufado de cogumelos c/massa e jardineira de legumes</i>	369,41 Kcal	1
	Salada	<i>Cenoura ralada, milho e agrião</i>	59,90 kcal	----
	Sobremesa	<i>Pudim, melão ou banana</i>	99,10 Kcal	3,7
			<b>654,20 Kcal</b>	
<b>5ª Feira</b>	Sopa	<i>Sopa de alho francês</i>	99,50 Kcal	----
	Prato	<i>Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos, brócolos</i>	406,92 Kcal	----
	Salada	<i>Couve roxa, beterraba e pepino</i>	35,40 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Pera ou kiwi ou pera</i>	74,90 Kcal	----
			<b>612,72 Kcal</b>	
<b>6ª Feira</b>	Sopa	<i>Sopa de lentilhas</i>	116,00 Kcal	----
	Prato	<i>Salada de batata c/ grão, couve-lombarda e cenoura</i>	366,40 Kcal	----
	Salada	<i>Alface, pepino e tomate</i>	26,90 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta Diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>641,60 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.