

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM

## EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 25 A 29 DE OUTUBRO DE 2021



			Energia	Alergénios
<b>2ª Feira</b>	Sopa	<i>Couve-flor</i>	98,10 Kcal	12
	Prato	<i>Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo) com massa fusilli</i>	313,04 Kcal	1,9
	Salada	<i>Alface, cenoura e couve em juliana</i>	27,30 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta da época</i>	74,90 Kcal	----
			<b>513,34 Kcal</b>	
<b>3ª Feira</b>	Sopa	<i>Feijão-verde</i>	105,80 Kcal	12
	Prato	<i>Seitan guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor</i>	300,00 Kcal	1,6
	Salada	<i>Curgete, beringela e pimento</i>	44,90 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>458,80 Kcal</b>	
<b>4ª Feira</b>	Sopa	<i>Couve e cenoura ripada</i>	90,90 Kcal	12
	Prato	<i>Salada mexicana (feijão pr, batata, milho, salsa, pimentos)</i>	383,00 Kcal	----
	Salada	<i>Tomate, alface e beterraba</i>	32,20 kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>581,00 Kcal</b>	
<b>5ª Feira</b>	Sopa	<i>Creme de couve lombarda</i>	99,80 Kcal	12
	Prato	<i>Lentilhas estufadas c/salada russa (batata, erv, cenoura)</i>	410,86 Kcal	----
	Salada	<i>Couve-flor, cenoura e brócolos</i>	33,00 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>618,56 Kcal</b>	
<b>6ª Feira</b>	Sopa	<i>Creme de abóbora e espinafres</i>	74,10 Kcal	12
	Prato	<i>Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos soja e cogumelos</i>	335,56 Kcal	6
	Salada	<i>Alface, cenoura e couve em juliana</i>	27,30 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>511,86 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.