

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 18 A 22 DE OUTUBRO DE 2021

			Energia	Alergénios
2ª Feira	Sopa	<i>Creme de cenoura</i>	75,10 Kcal	12
	Prato	<i>Almôndegas de vegetais com arroz</i>	635,00 Kcal	6
	Salada	<i>Cenoura, curgete e ervilhas</i>	41,20 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta da época</i>	74,90 Kcal	----
			<b>826,20 Kcal</b>	
3ª Feira	Sopa	<i>Espinafres</i>	85,90 Kcal	12
	Prato	<i>Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão</i>	270,33 Kcal	----
	Salada	<i>Alface, couve-roxa e milho</i>	50,70 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>481,83 Kcal</b>	
4ª Feira	Sopa	<i>Feijão branco com couve-lombarda</i>	99,90 Kcal	12
	Prato	<i>Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda e arroz branco</i>	407,00 Kcal	----
	Salada	<i>Couve em juliana, pepino e tomate</i>	31,20 kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>613,00 Kcal</b>	
5ª Feira	Sopa	<i>Creme de couve-flor e cenoura</i>	108,10 Kcal	12
	Prato	<i>Esparguete com mistura de legumes chineses</i>	256,05 Kcal	1
	Salada	<i>Beringela, curgete e pimento</i>	30,90 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa ou iogurte</i>	74,90 Kcal	----
			<b>469,95 Kcal</b>	
6ª Feira	Sopa	<i>Macedónia de legumes</i>	77,20 Kcal	12
	Prato	<i>Estufado de feijão com legumes (couve-branca e cenoura)</i>	346,65 Kcal	----
	Salada	<i>Alface, couve-roxa e milho</i>	52,30 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>551,05 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.