

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM

EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 18 A 22 DE OUTUBRO DE 2021



			Energia	Alergénios
2ª Feira	Sopa	<i>Creme de beldroegas</i>	75,10 Kcal	12
	Prato	<i>Salada de cavala c/batata, cenoura, ervilha e ovo</i>	426,00 Kcal	3,4,12
	Salada	<i>Pepino, alface e coentros</i>	41,20 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta da época</i>	74,90 Kcal	----
			617,20 Kcal	

3ª Feira	Sopa	<i>Espinafres</i>	85,90 Kcal	12
	Prato	<i>Frango assado com massa de cenoura</i>	429,70 Kcal	1
	Salada	<i>Alface, couve-roxa e milho</i>	50,70 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			641,20 Kcal	

4ª Feira	Sopa	<i>Feijão branco com couve-lombarda</i>	99,90 Kcal	12
	Prato	<i>Pescada gratinada com alecrim e batatinha</i>	360,00 Kcal	1,4
	Salada	<i>Couve em juliana, pepino e tomate</i>	31,20 kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			566,00 Kcal	

5ª Feira	Sopa	<i>Creme de couve-flor e cenoura</i>	108,10 Kcal	12
	Prato	<i>Pá de porco estufada com ervilhas e esparguete</i>	378,60 Kcal	1
	Salada	<i>Beringela, curgete e pimento</i>	30,90 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa ou iogurte</i>	88,70 Kcal	----
			606,30 Kcal	

6ª Feira	Sopa	<i>Macedónia de legumes</i>	77,20 Kcal	12
	Prato	<i>Douradinhos fritos c/ arroz de tomate</i>	575,90 Kcal	4,5
	Salada	<i>Alface, couve-roxa e milho</i>	52,30 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			780,30 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 causa deve solicitar aos funcionários.