

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM

## EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 25 A 29 DE OUTUBRO DE 2021



		Energia	Alergénios
<b>2ª Feira</b>	Sopa	<i>Curgete c/coentro</i>	98,10 Kcal
	Prato	<i>Almôndegas com molho de cogumelos e massa espiral</i>	298,60 Kcal
	Salada	<i>Alface, cenoura e couve em juliana</i>	27,30 Kcal
	Sobremesa	<i>Fruta da época</i>	74,90 Kcal
		<b>498,90 Kcal</b>	

<b>3ª Feira</b>	Sopa	<i>Feijão-verde</i>	105,80 Kcal
	Prato	<i>Filetes de bacalhau no forno com molho de cenoura e batata cozida</i>	233,20 Kcal
	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
	Prato	<i>Feijoada à Transmontana com arroz branco</i>	517,00 Kcal
	Salada	<i>Tomate, alface e beterraba</i>	32,20 kcal
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal
		<b>715,00 Kcal</b>	

<b>5ª Feira</b>	Sopa	<i>Creme de feijão</i>	99,80 Kcal
	Prato	<i>Arroz de tamboril</i>	337,90 Kcal
	Salada	<i>Couve-flor, cenoura e brócolos</i>	33,00 Kcal
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal
		<b>545,60 Kcal</b>	

<b>6ª Feira</b>	Sopa	<i>Creme de abóbora e espinafres</i>	74,10 Kcal
	Prato	<i>Febras de porco grelhadas com massa esparguete</i>	313,40 Kcal
	Salada	<i>Alface, cenoura e couve em juliana</i>	27,30 Kcal
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal
		<b>489,70 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, 10Mostarde, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos causa deve solicitar aos funcionários.