

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 09 A 13 DE JANEIRO DE 2023

		Energia	Alergénios	
2ª Feira	Sopa	<i>Sopa de legumes</i>	98,50 Kcal	12
	Prato	<i>Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete</i>	504,91 Kcal	1,6,12
	Salada	<i>Alface, cenoura e tomate</i>	44,60 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
		<b>722,91 Kcal</b>		

3ª Feira	Sopa	<i>Sopa juliana</i>	90,00 Kcal	12
	Prato	<i>Salada de batata, brócolos e cenoura</i>	206,86 Kcal	
	Salada	<i>Beterraba, pepino, rúcula</i>	42,20 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
		<b>413,96 Kcal</b>		

4ª Feira	Sopa	<i>Sopa de repolho</i>	90,90 Kcal	12
	Prato	<i>Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura</i>	450,58 Kcal	1
	Salada	<i>Couve roxa, alface, milho</i>	50,70 kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	99,10 Kcal	----
		<b>691,28 Kcal</b>		

5ª Feira	Sopa	<i>Feijão c/massa</i>	119,30 Kcal	1,3
	Prato	<i>Arroz de lentilhas e feijão-verde</i>	394,80 Kcal	----
	Salada	<i>Legumes cozidos (batata, feijão verde, cenoura)</i>	41,90 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa ou gelatina</i>	74,90 Kcal	----
		<b>630,90 Kcal</b>		

6ª Feira	Sopa	<i>Sopa de grão c/espinafre</i>	99,70 Kcal	12
	Prato	<i>Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada</i>	348,80 Kcal	1,3
	Salada	<i>Alface ou maçã ou cenoura</i>	135,00 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
		<b>658,40 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 rijã, 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.