

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 16 A 20 JANEIRO DE 2023

			Energia	Alergénios
<b>2ª Feira</b>	Sopa	<i>Creme de cenoura c/ coentros</i>	125,30 Kcal	----
	Prato	<i>Ervilhas c/ ovos</i>	387,80 Kcal	----
	Salada	<i>Tomate, pepino e cebola</i>	44,60 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>632,60 Kcal</b>	
<b>3ª Feira</b>	Sopa	<i>Sopa feijão verde</i>	105,80 Kcal	12
	Prato	<i>Bife de peru de cebolada c/ arroz de cenoura</i>	429,70 Kcal	----
	Salada	<i>Alface, pimento e coentros</i>	42,20 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>652,60 Kcal</b>	
<b>4ª Feira</b>	Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>	119,10 Kcal	6,12
	Prato	<i>Salada de tamboril c/batata, feijão verde</i>	376,10 Kcal	3,4
	Salada	<i>Cenoura ralada, milho e agrião</i>	59,90 kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa ou pudim</i>	99,10 Kcal	3,7
			<b>654,20 Kcal</b>	
<b>5ª Feira</b>	Sopa	<i>Sopa de alho francês</i>	99,50 Kcal	----
	Prato	<i>Febras grelhadas c/ esparguete</i>	313,40 Kcal	1
	Salada	<i>Couve roxa, beterraba e pepino</i>	35,40 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>725,60 Kcal</b>	
<b>6ª Feira</b>	Sopa	<i>Sopa de lentilhas</i>	116,00 Kcal	----
	Prato	<i>Pescada à Gomes de Sá</i>	366,40 Kcal	3,4
	Salada	-----	26,90 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta Diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>641,60 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.