

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 23 A 27 DE JANEIRO DE 2023

			Energia	Alergénios
2ª Feira	Sopa	<i>Alho-francês com curgete</i>	99,50 Kcal	12
	Prato	<i>Carne à bolonhesa com massa fusilli</i>	328,20 Kcal	1,6,12
	Salada	<i>Alface, cenoura e milho</i>	67,10 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta da época</i>	74,90 Kcal	----
			<b>569,70 Kcal</b>	

3ª Feira	Sopa	<i>Sopa portuguesa (cenoura, grão e couve)</i>	213,60 Kcal	12
	Prato	<i>Cação estufado com batata</i>	362,50 Kcal	12
	Salada	<i>Curgete, couve-flor e pimento</i>	31,50 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>682,50 Kcal</b>	

4ª Feira	Sopa	<i>Sopa de feijão verde</i>	105,80 Kcal	12
	Prato	<i>Arroz de pato</i>	237,50 Kcal	1
	Salada	<i>Cenoura, alface e maçã</i>	135,00 kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>553,20 Kcal</b>	

5ª Feira	Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>	119,10 Kcal	6,12
	Prato	<i>Lombos de perca gratinados c/legumes salteados</i>	280,40 Kcal	1,4
	Salada	<i>Agrião, pepino, cenoura</i>	59,90 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa ou iogurte</i>	74,90 Kcal	----
			<b>534,30 Kcal</b>	

6ª Feira	Sopa	<i>Sopa de juliana</i>	90,00 Kcal	12
	Prato	<i>Cozido de grão</i>	518,80 Kcal	1,6
	Salada	<i>(carne de porco, grão, f.verde, abobora, massa cotovelinho)</i>	----	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>683,70 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, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.