

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 30 JANEIRO A 03 FEVEREIRO DE 2023

			Energia	Alergénios
2ª Feira	Sopa	<i>Creme de cenoura e massinhas</i>	125,30 Kcal	1,12
	Prato	<i>Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, ovo e cenoura)</i>	532,20 Kcal	3,4,12
	Salada	<i>Beterraba, cenoura e tomate</i>	44,60 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>777,00 Kcal</b>	
3ª Feira	Sopa	<i>Sopa de abobora</i>		----
	Prato	<i>Jardineira de novilho c/batata</i>		----
	Salada	<i>Couve roxa, agrião, pepino</i>		----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>		----
4ª Feira	Sopa	<i>Lavrador</i>	146,30 Kcal	1,12
	Prato	<i>Massada de peixe (cação)</i>	277,20 Kcal	1,4,7
	Salada	<i>Alface, milho e cenoura</i>	51,70 kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	99,10 Kcal	
			<b>574,30 Kcal</b>	
5ª Feira	Sopa	<i>Alho-francês</i>	89,50 Kcal	12
	Prato	<i>Frango estufado c/ cogumelos e arroz</i>	337,10 Kcal	1
	Salada	<i>Ervilhas, cenoura e milho</i>	59,90 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>561,40 Kcal</b>	
6ª Feira	Sopa	<i>Couve lombarda</i>	71,30 Kcal	12
	Prato	<i>Lombos de pescada no forno c/legumes macedónia</i>	469,60 Kcal	1,4,5
	Salada	<i>Alface ou couve roxa ou cenoura</i>	29,60 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>645,40 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 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.