

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 02 A 06 DE JANEIRO DE 2023

		Energia	Alergénios
2ª Feira	Sopa		
	Prato		
	Salada		
	Sobremesa		

3ª Feira	Sopa	<i>Lavrador</i>	146,30 Kcal	1,12
	Prato	<i>Esparguete vegetariana à bolonhesa</i>	321,93 Kcal	1,9
	Salada	<i>Couve roxa, pimento e tomate</i>	27,30 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>570,43 Kcal</b>	

4ª Feira	Sopa	<i>Crème de cenoura</i>	113,00 Kcal	1,12
	Prato	<i>Lentilhas estufadas com ratatouille</i>	278,90 Kcal	----
	Salada			----
	Sobremesa	<i>logurte, fruta diversa</i>	88,70 Kcal	7
			<b>605,70 Kcal</b>	

5ª Feira	Sopa	<i>Lentilhas</i>	56,00 Kcal	12
	Prato	<i>Jardineira de legumes</i>	451,10 Kcal	3,12
	Salada	<i>Milho, pepino e tomate</i>	42,20 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	88,70 Kcal	----
			<b>708,30 Kcal</b>	

6ª Feira	Sopa	<i>Feijão verde</i>	99,80 Kcal	12
	Prato	<i>Salada de arroz (grão-de-bico e macedónia de legumes)</i>	475,60 Kcal	1
	Salada	<i>Alface, couve roxa e tomate</i>	27,30 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			<b>540,50 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 rijá, 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.