

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 16 A 20 JANEIRO DE 2023

			Energia	Alergénios
2ª Feira	Sopa	<i>Creme de cenoura c/ coentros</i>	125,30 Kcal	----
	Prato	<i>Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura</i>	342.55 Kcal	-----
	Salada	<i>Tomate, pepino e cebola</i>	44,60 Kcal	-----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	-----
			587.35 Kcal	

3ª Feira	Sopa	<i>Sopa feijão verde</i>	105,80 Kcal	12
	Prato	<i>Lentilhas estufadas c/ cenoura, feijão-verde e alho-francês</i>	314.12 Kcal	-----
	Salada	<i>Alface, pimento e coentros</i>	42,20 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			537,02 Kcal	

4ª Feira	Sopa	<i>Sopa de caldo verde</i>	119,10 Kcal	6,12
	Prato	<i>Estufado de cogumelos c/massa e jardineira de legumes</i>	369.41 Kcal	1
	Salada	<i>Cenoura ralada, milho e agrião</i>	59,90 kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	99,10 Kcal	3,7
			654,20 Kcal	

5ª Feira	Sopa	<i>Sopa de alho francês</i>	99,50 Kcal	----
	Prato	<i>Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos, brócolos</i>	406.92 Kcal	----
	Salada	<i>Couve roxa, beterraba e pepino</i>	35,40 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	74,90 Kcal	----
			612,72 Kcal	

6ª Feira	Sopa	<i>Sopa de lentilhas</i>	116,00 Kcal	----
	Prato	<i>Salada de batata c/ grão, couve-lombarda e cenoura</i>	366,40 Kcal	----
	Salada	<i>Alface, pepino e tomate</i>	26,90 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta Diversa</i>	74,90 Kcal	----
			641,60 Kcal	

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.