

# ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



## EMENTA ESCOLAR

SEMANA DE 29 ABRIL A 03 MAIO DE 2024

		Energia	Alergénios
2ª Feira	Sopa	<i>Courgette e coentros</i>	12
	Prato	<i>Perú com massa de esparguete</i>	1
	Salada	<i>Tomate, couve-roxa e pepino</i>	12
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	

3ª Feira	Sopa	<i>Couve-lombarda</i>	12
	Prato	<i>Bife de atum de cebolada c/batata cozida</i>	4
	Salada	<i>Alface, cebola e cenoura</i>	12
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	

4ª Feira	Sopa		
	Prato	<b>FERIADO</b>	
	Salada		
	Sobremesa		

5ª Feira	Sopa	<i>Espinafres</i>	
	Prato	<i>Calamares c/arroz de tomate</i>	1,4,14
	Salada	<i>Alface, beterraba e cenoura</i>	12
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	

6ª Feira	Sopa	<i>Cenoura e grão</i>	
	Prato	<i>Novilho estufado c/cogumelos e macarrão</i>	1,12
	Salada	<i>Agrião, tomate e cebola</i>	12
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	

**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 rijas, 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.