

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 08 A 12 ABRIL DE 2024

		Energia	Alergénios	
2ª Feira	Sopa	<i>Sopa de nabo</i>	125,30 Kcal	----
	Prato	<i>Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura</i>	342.55 Kcal	----
	Salada	<i>Rúcula, pepino e beterraba</i>	44,60 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta da época</i>	74,90 Kcal	----
		587.35 Kcal		

3ª Feira	Sopa	<i>Sopa de couve flor</i>	105,80 Kcal	12
	Prato	<i>Lentilhas estufadas c/ cenoura, feijão-verde e alho-francês</i>	314.12 Kcal	----
	Salada	<i>Alface, cenoura e tomate</i>	42,20 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta da época</i>	74,90 Kcal	----
		537,02 Kcal		

4ª Feira	Sopa	<i>Sopa de couve portuguesa c/feijão vermelho</i>	119,10 Kcal	6,12
	Prato	<i>Estufado de cogumelos c/arroz</i>	369.41 Kcal	1
	Salada	<i>Tomate, cebola e milho</i>	59,90 kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta da época</i>	99,10 Kcal	3,7
		654,20 Kcal		

5ª Feira	Sopa	<i>Creme de abobora c/beterraba</i>	99,50 Kcal	----
	Prato	<i>Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos, brócolos</i>	406.92 Kcal	----
	Salada	<i>Alface, beterraba e cenoura</i>	35,40 Kcal	----
	Sobremesa	<i>Fruta da época</i>	74,90 Kcal	----
		612,72 Kcal		

6ª Feira	Sopa	<i>Nabiça</i>	116,00 Kcal	----
	Prato	<i>Salada de batata c/ grão, couve-lombarda e cenoura</i>	366,40 Kcal	----
	Salada	<i>Couve Bruxelas, cenoura e pimento</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.