

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 06 A 10 DE MAIO DE 2024

		Alergénios	
2ª Feira	Sopa	<i>Couve flor</i>	sulfitos
	Prato	<i>Salada de arroz (feijão e legumes)</i>	
	Salada	--	
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	

3ª Feira	Sopa	<i>Legumes com lentilhas</i>	sulfitos
	Prato	<i>Arroz de açafraão c/ervilhas, milho e cenoura</i>	
	Salada	<i>Alface e cebola</i>	sulfitos
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	

4ª Feira	Sopa	<i>Grelos</i>	sulfitos
	Prato	<i>Couve estufada c/lentilhas e batata</i>	
	Salada	<i>Cenoura, feijão-verde e brócolos</i>	sulfitos
	Sobremesa	<i>Gelatina</i>	

5ª Feira	Sopa	<i>Creme de courgette</i>	sulfitos
	Prato	<i>Esparguete estufado c/cenoura, cogumelos e ervilhas</i>	glúten
	Salada	<i>Alface, cebola e tomate</i>	sulfitos
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	

6ª Feira	Sopa	<i>Feijão-verde</i>	sulfitos
	Prato	<i>Favas guisadas c/cenoura, curgete, couve lombarda e arroz</i>	
	Salada	<i>Cenoura, pepino e couve-roxa</i>	sulfitos
	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 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.