

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 27 A 31 DE MAIO DE 2024

		Alergénios	
2ª Feira	Sopa	<i>Couve lombarda c/hortelã</i>	
	Prato	<i>Legumes salteados c/batata gratinada com salsa</i>	
	Salada	--	
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	

3ª Feira	Sopa	<i>Abóbora e grão</i>	
	Prato	<i>Massa macarronete com estufado de legumes</i>	glúten
	Salada	<i>Alface, cenoura e tomate</i>	sulfitos
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	

4ª Feira	Sopa	<i>Juliana</i>	
	Prato	<i>Chili vegetariano (feijão, milho, cogumelos) c/arroz</i>	sulfitos
	Salada	<i>Agrião, pepino</i>	sulfitos
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	

5ª Feira	Sopa		
	Prato	FERIADO	
	Salada		
	Sobremesa		

6ª Feira	Sopa	<i>Caldo verde</i>	
	Prato	<i>Arroz de lentilha e cenoura</i>	
	Salada	<i>Alface, beterraba e cenoura</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, 13Tremçoço, 14Moluscos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.