

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 13 A 17 DE MAIO DE 2024

2ª Feira	Sopa	Legumes	Alergénios
	Prato	Jardineira vegetariana c/esparguete	sulfitos
	Salada	--	glúten
	Sobremesa	Fruta diversa	

3ª Feira	Sopa	Grão com nabiças	sulfitos
	Prato	Estufado de feijão manteiga c/legumes e arroz de cenoura	
	Salada	Couve-flor, brócolos e abóbora	sulfitos
	Sobremesa	Fruta diversa	

4ª Feira	Sopa	Alho francês	sulfitos
	Prato	Arroz de lentilhas e cenoura	
	Salada	Rúcula, alface e tomate	sulfitos
	Sobremesa	Fruta diversa	

5ª Feira	Sopa	Creme de brócolos	sulfitos
	Prato	Cogumelos e courgete no forno c/batata	
	Salada	Tomate, alface e pepino	sulfitos
	Sobremesa	Fruta diversa	

6ª Feira	Sopa	Abóbora e coentros	sulfitos
	Prato	Feijoada vegetariana	
	Salada	Rúcula, beterraba e pepino	sulfitos
	Sobremesa	Fruta diversa	

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.