

ESCOLA BÁSICA DE CASTRO MARIM



EMENTA ESCOLAR VEGETARIANA

SEMANA DE 17 A 21 DE JUNHO DE 2024

		Alergénios	
2ª Feira	Sopa	<i>Cenoura e lombardo</i>	
	Prato	<i>Feijoada vegetariana</i>	
	Salada	<i>Alface, tomate e pepino</i>	
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	

3ª Feira	Sopa	<i>Alface</i>	
	Prato	<i>Lentilhas estufadas c/salada russa cenoura)</i>	
	Salada	<i>Rúcula, cenoura e cebola</i>	
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	

4ª Feira	Sopa	<i>Caldo-verde</i>	
	Prato	<i>Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli</i>	
	Salada	<i>Brocolos, couve de Bruxelas e cenoura</i>	<i>sulfitos</i>
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	

5ª Feira	Sopa	<i>Creme de brocolos</i>	
	Prato	<i>Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco</i>	
	Salada	<i>Alface, tomate e milho</i>	<i>sulfitos</i>
	Sobremesa	<i>Fruta diversa</i>	

6ª Feira	Sopa	<i>Legumes c/ feijão-manteiga</i>	
	Prato	<i>Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas</i>	
	Salada	<i>Abobora, feijão verde e couve flor</i>	<i>sulfitos</i>
	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.