



EMENTA | Maio

Segunda-feira – 08

Sopa	Creme de abóbora	
Prato Principal	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, batata e cenoura	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Terça-feira – 09

Sopa	Alface	
Prato Principal	Esparguete à bolonhesa	Glúten
Salada	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Quarta-feira – 10

Sopa	Courgette	
Prato Principal	Legumes à Brás	Soja
Salada	Couve branca, couve roxa e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Quinta-feira – 11

Sopa	Grelos	
Prato Principal	Pernas de Frango no Forno com esparguete	Glúten
Salada	Alface, pepino e pimento vermelho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Sexta-feira – 12

Sopa	Feijão-Manteiga	
Prato Principal	Filetes de pescada no forno com arroz de coentros	
Salada	Rúcula, cebola e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com doce de morango	Leite, Glúten

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios de avaliação definidas pela ARS Algarve.

A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique.

Os pratos elaborados com massa podem conter vestígios de ovos.

A Gelatina pode conter vestígios de ovo e leite.

Fiambre pode conter soja.

Disponível em <https://cm-castromarim.pt/site/conteudo/refeitórios-escolares-0>

