



EMENTA | Agosto

Segunda-feira – 1

| | | |
|-----------------|---|---------------|
| Sopa | Abóbora e coentros | |
| Prato Principal | Abrótea cozida com batata, brócolos, cenoura e feijão-verde | Peixe |
| Salada | --- | |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época | |
| Lanche | Leite, pão com manteiga e fruta | Leite, Glúten |

Terça-feira – 2

| | | |
|-----------------|--|---------------|
| Sopa | Agrião | |
| Prato Principal | Perna de peru no forno com arroz de coentros | |
| Salada | Alface, cenoura e tomate | Sulfitos |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época | |
| Lanche | logurte e pão com fiambre | Leite, Glúten |

Quarta-feira – 3

| | | |
|-----------------|--------------------------------|---------------|
| Sopa | Grão com espinafres | |
| Prato Principal | Atum em posta com batata | Peixe |
| Salada | Rúcula, beterraba e cebola | Sulfitos |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época | |
| Lanche | Leite e pão com queijo | Leite, Glúten |

Quinta-feira – 4

| | | |
|-----------------|--|---------------|
| Sopa | Alho francês | |
| Prato Principal | Novilho estufado com cogumelos e massa | Glúten |
| Salada | Agrião, pimento vermelho e couve roxa | Sulfitos |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época | |
| Lanche | logurte, pão com manteiga e fruta | Leite, Glúten |

Sexta-feira – 5

| | | |
|-----------------|--|-------------------------------|
| Sopa | Creme de Brócolos | |
| Prato Principal | Lombos de pescada no forno com batatas e legumes macedónia salteados | Peixe |
| Salada | Espinafres e pepino | Sulfitos |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época | |
| Lanche | Leite e pão com chouriço | Leite, Glúten, Soja e Sulfito |

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>

