



EMENTA | Julho

Segunda-feira – 11

Sopa	Couve-lombarda	
Prato Principal	Jardineira de frango com batata, alho-francês, feijão-verde e cenoura	
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Terça-feira – 12

Sopa	Creme de abóbora	
Prato Principal	Massada de corvina	Peixe, Glúten
Salada	Rúcula, cebola e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 13

Sopa	Feijão-Verde	
Prato Principal	Ervilhas com ovos, arroz branco	Ovo
Salada	Alface, pepino e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten

Quinta-feira – 14

Sopa	Nabiças com feijão-frade	
Prato Principal	Pota guisada com batata	Moluscos
Salada	Agrião e pimento vermelho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Sexta-feira – 15

Sopa	Grelos	
Prato Principal	Acém estufado com cogumelos e massa espiral	Glúten
Salada	Couve branca, couve roxa e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	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>

