



## EMENTA | Agosto

### Segunda-feira – 15

Sopa  
Prato Principal  
Salada  
Sobremesa  
Lanche

Feriado

### Terça-feira – 16

Sopa  
Prato Principal  
Salada  
Sobremesa  
Lanche

Repolho  
Jardineira de novilho com macedónia e massa  
---  
3 variedades de fruta da época  
iogurte, pão com manteiga e fruta

Glúten  
Sulfitos  
Leite, Glúten

### Quarta-feira – 17

Sopa  
Prato Principal  
Salada  
Sobremesa  
Lanche

Portuguesa  
Feijoada de bacalhau com arroz branco  
Tomate, pepino e cebola  
3 variedades de fruta da época  
Leite e pão com queijo

Peixe  
Sulfitos  
Leite, Glúten

### Quinta-feira – 18

Sopa  
Prato Principal  
Salada  
Sobremesa  
Lanche

Alface  
Frango à Brás  
Espinafres, couve-roxa e cenoura  
3 variedades de fruta da época  
iogurte e pão com fiambre

Ovo  
Sulfitos  
Leite, Glúten

### Sexta-feira – 19

Sopa  
Prato Principal  
Salada  
Sobremesa  
Lanche

Creme de favas com coentros  
Filete de peixe galo estufado com batatas  
Alface, pepino e pimento vermelho  
3 variedades de fruta da época  
Leite, pão com manteiga e fruta

Peixe  
Sulfitos  
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>

