



## EMENTA | Agosto

### Segunda-feira – 16

Sopa	Espinafres	
Prato Principal	Massa à Lavrador (macarronete, frango, rojões porco, feijão-vermelho, couve e cenoura)	Glúten
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

### Terça-feira – 17

Sopa	Legumes	
Prato Principal	Arroz malandrinho de lulas	Moluscos e Peixe
Salada	Cenoura, cebola e coentros	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite e Glúten

### Quarta-feira – 18

Sopa	Nabiças com feijão-frade	
Prato Principal	Acém estufado com legumes e massa espiral	Glúten
Salada	Tomate, rucula e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite e Glúten

### Quinta-feira – 19

Sopa	Couve Portuguesa	
Prato Principal	Bacalhau à Brás	Peixe
Salada	Alface, pimento-vermelho e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

### Sexta-feira – 20

Sopa	Brócolos	
Prato Principal	Jardineira de frango com arroz de coentros	
Salada	Pepino, beterraba e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Sumo de maçã e pão com queijo	Leite e 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>

