



EMENTA | Outubro

Segunda-feira – 17

Sopa	Creme de abóbora com beterraba	
Prato Principal	Rancho (frango, carne de vaca, grão, massa cotovelo, nabo, cenoura e feijão-verde)	Glúten
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	iogurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Terça-feira – 18

Sopa	Primavera	
Prato Principal	Bacalhau com Natas	Peixe e Leite
Salada	Rúcula, cenoura e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten

Quarta-feira – 19

Sopa	Nabiças	
Prato Principal	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados	Frutos de casca rija
Salada	Alface, couve-roxa e pimento	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	iogurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Quinta-feira – 20

Sopa	Couve-flor	
Prato Principal	Maruca no forno com batata cozida e legumes	Peixe
Salada	Agrião, beterraba e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Sexta-feira – 21

Sopa	Legumes	
Prato Principal	Esparguete à bolonhesa	Glúten
Salada	Espinafres, couve-roxa e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	iogurte e pão com queijo	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>

