



EMENTA | Julho

Segunda-feira – 18

Sopa	Repolho e coentros	
Prato Principal	Salmão posta com batatas no forno e brócolos e couve-flor cozidos	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Terça-feira – 19

Sopa	Primavera	
Prato Principal	Bife de peru de cebolada com arroz de coentros	
Salada	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten

Quarta-feira – 20

Sopa	Lentilhas c/ espinafres	
Prato Principal	Caldeirada de tamboril	Peixe, Sulfitos
Salada	Rúcula e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Quinta-feira – 21

Sopa	Tomate	
Prato Principal	Novilho guisado com grão, macarrão, cenoura e feijão-verde	Glúten
Salada	Alface e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Sexta-feira – 22

Sopa	Creme de courgette	
Prato Principal	Filetes de pescada panados com arroz de tomate	Peixe Glúten
Salada	Agrião e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com doce de abóbora	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>

