



EMENTA | Dezembro

Segunda-feira – 20

Sopa	Grelos	
Prato Principal	Acém estufado com legumes (cenoura, alho-frances e couve de bruxelas) e massa	Glúten
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Terça-feira – 21

Sopa	Legumes c/ feijão-manteiga	
Prato Principal	Filete de Salmão com batata	Peixe
Salada	Alface, pimento vermelho e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fimbre	Leite, Glúten

Quarta-feira – 22

Sopa	Abóbora e coentros	
Prato Principal	Arroz malandrinho de frango com legumes (cenoura e feijão-verde)	
Salada	Agrião e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Quinta-feira – 23

Sopa	Creme de courgette	
Prato Principal	Choco guisado com batata, cenoura e ervilhas	Moluscos e Sulfitos
Salada	Rúcula e beterraba	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Sexta-feira – 24

Sopa	Alface	
Prato Principal	Arroz de Pato	Soja e Sulfitos
Salada	Tomate, cebola e pimento verde	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com doce de morango	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/refeitorios-escolares-0>

