



EMENTA | Maio

Segunda-feira – 22

Sopa	Grão com alho-francês	
Prato Principal	Filete de peixe galo estufado com batatas e legumes	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Terça-feira – 23

Sopa	Couve-flor	
Prato Principal	Acém estufado com legumes com massa	Glúten
Salada	Alface, beterraba e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Quarta-feira – 24

Sopa	Agrião	
Prato Principal	Atum em posta de cebolada com batata	Peixe
Salada	Rúcula, cenoura e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Sumo 100% e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Quinta-feira – 25

Sopa	Creme de courgette	
Prato Principal	Arroz de pato	
Salada	Espinafres, pepino e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Sexta-feira – 26

Sopa	Couve-lombarda c/ hortelã	
Prato Principal	Abrótea cozida com batata e legumes	Peixe
Salada	Agrião, pimento vermelho e couve-branca	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte 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>

