



## EMENTA | Agosto

### Segunda-feira – 23

Sopa	Creme de alho-francês	
Prato Principal	Abrótea estufada com macedónia e batatas	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite e Glúten

### Terça-feira – 24

Sopa	Legumes com ervilhas	
Prato Principal	Empadão de carne com arroz	
Salada	Couve-roxa, alface e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

### Quarta-feira – 25

Sopa	Agrião	
Prato Principal	Filetes de cavala em cebolada no forno com batata cozida e legumes	Peixe
Salada	Tomate, cebola e oregãos	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite e Glúten

### Quinta-feira – 26

Sopa	Feijão-verde	
Prato Principal	Bife de Peru com esparguete	Glúten
Salada	Cenoura, rúcula e pimento	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite e Glúten

### Sexta-feira – 27

Sopa	Creme de courgette	
Prato Principal	Salmão com arroz de cenoura	Peixe
Salada	Agrião, beterraba e milho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	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/refeitorios-escolares-0>

