



EMENTA | Agosto

Segunda-feira – 24

Sopa	Feijão-Vermelho	
Prato Principal	Arroz de bacalhau e legumes	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Terça-feira – 25

Sopa	Caldo-verde	
Prato Principal	Esparguete à bolonhesa (mista de carne)	Glúten e Sulfitos
Salada	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de fiambre	Leite e Glúten

Quarta-feira – 26

Sopa	Abóbora e cenoura	
Prato Principal	Arroz de atum	Peixe
Salada	Cenoura, cebola e oregãos	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Sumo de Laranja e sandes de chouriço	Glúten, Soja e Sulfito

Quinta-feira – 27

Sopa	Brócolos	
Prato Principal	Frango de tomatada com massa e couve salteada.	Glúten
Salada	Alface, couve-roxa e milho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de queijo	Leite e Glúten

Sexta-feira – 28

Sopa	Cenoura e coentros	
Prato Principal	Salmão posta no forno com batata cozida e legumes	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, 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/refeitórios-escolares-0>





EMENTA CRECHE | Agosto

Segunda-feira – 24

Sopa	Feijão-verde	
Prato Principal	Arroz de bacalhau e legumes	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Terça-feira – 25

Sopa	Caldo-verde	
Prato Principal	Esparguete à bolonhesa (mista de carne)	Glúten e Sulfitos
Salada	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de fiambre	Leite e Glúten

Quarta-feira – 26

Sopa	Abóbora e cenoura	
Prato Principal	Arroz de atum	Peixe
Salada	Cenoura, cebola e oregãos	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Sumo de Laranja e sandes de chouriço	Glúten, Soja e Sulfito

Quinta-feira – 27

Sopa	Brócolos	
Prato Principal	Frango de tomatada com massa e couve salteada.	Glúten
Salada	Alface, couve-roxa e milho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de queijo	Leite e Glúten

Sexta-feira – 28

Sopa	Cenoura e coentros	
Prato Principal	Salmão posta no forno com batata cozida e legumes	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, 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 sopa servida na Sala1 é enriquecida com carne ou peixe

Disponível em <https://cm-castromarim.pt/site/conteudo/refeitórios-escolares-0>





EMENTA BERÇÁRIO | Agosto

Segunda-feira – 24

Sopa

Com peixe (Pescada)

Peixe

Lanche

Terça-feira – 25

Sopa

Com carne (Frango)

Lanche

Quarta-feira – 26

Sopa

Com peixe (Maruca)

Peixe

Sobremesa

Quinta-feira – 27

Sopa

Com carne (peru)

Sobremesa

Sexta-feira – 28

Sopa

Com peixe (Abrótea)

Peixe

Sobremesa

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.

Disponível em <https://cm-castromarim.pt/site/conteudo/refeitórios-escolares-0>

