



EMENTA | Julho

Segunda-feira – 25

Sopa	Couve-flor	
Prato Principal	Tagliatelle salteado com frango (desfiado), cogumelos e legumes macedónia	Glúten
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Terça-feira – 26

Sopa	Couve-portuguesa com feijão-vermelho	
Prato Principal	Filetes de cavala estufada com batata cozida	Peixe
Salada	Rúcula e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 27

Sopa	Juliana	
Prato Principal	Esparguete c/ salteado de cogumelos, curgete e ervilhas	Glúten
Salada	Alface e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten

Quinta-feira – 28

Sopa	Nabo	
Prato Principal	Arroz de bacalhau e legumes	Peixe
Salada	Couve branca, couve roxa e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Sexta-feira – 29

Sopa	Alface	
Prato Principal	Carne à Portuguesa	
Salada	Agrião, cebola e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	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>

