



## EMENTA | Julho

### Segunda-feira – 4

Sopa	Alface	
Prato Principal	Abrótea com batata, cenoura, brócolos e couve-flor no forno	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

### Terça-feira – 5

Sopa	Brócolos	
Prato Principal	Perna de porco desossada com esparguete	Glúten
Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Sobremesa	Pudim	Leite e Ovos
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

### Quarta-feira – 6

Sopa	Caldo-verde	
Prato Principal	Atum em posta de cebolada com batata	Peixe
Salada	Rúcula e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten

### Quinta-feira – 7

Sopa	Courgette e couve	
Prato Principal	Chili de carne com arroz branco	
Salada	Agrião, pimento vermelho e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

### Sexta-feira – 8

Sopa	Cenoura e grão	
Prato Principal	Salada do mar (pescada desfiada, ovo, macedónia e batata cozida)	Peixe, Ovo
Salada	Cenoura e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com chouriço	Leite, Glúten, Soja e Sulfito

*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>

