



EMENTA | Novembro

Segunda-feira – 5

Sopa	Abóbora e coentros	
Prato Principal	Peru estufado com massa, cenoura, feijão verde e brócolos	Glúten
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Terça-feira – 6

Sopa	Alface	
Prato Principal	Abrótea cozida com batatas	Peixe
Salada	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Quarta-feira – 7

Sopa	Alho francês	
Prato Principal	Almôndegas de porco estufadas com molho de tomate e esparguete	Glúten, Sulfitos
Salada	Couve branca, couve roxa e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten

Quinta-feira – 8

Sopa		
Prato Principal		
Salada		
Sobremesa		
Lanche		
Feriado		

Sexta-feira – 9

Sopa	Feijão-Manteiga	
Prato Principal	Arroz de atum	Peixe
Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Sumo de maçã 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/refeitorios-escolares-0>

