



## EMENTA | Junho

### Segunda-feira – 6

Sopa	Sopa de nabo	
Prato Principal	Novilho estufado com legumes, massa espiral e cogumelos.	Glúten, Sulfitos
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

### Terça-feira – 7

Sopa	Grão com espinafres	
Prato Principal	Abrótea c/ batata e cenoura no forno, brócolos e feijão verde cozidos	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de fiambre	Leite e Glúten

### Quarta-feira – 8

Sopa	Alho francês e cenoura	
Prato Principal	Strogonoff de porco com arroz de legumes	Sulfitos
Salada	Alface, beterraba e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de queijo	Leite e Glúten

### Quinta-feira – 9

Sopa	Courgette e couve	
Prato Principal	Massada de corvina	Glúten, Peixe
Salada	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

### Sexta-feira – 10

Sopa	Creme de abóbora com beterraba	
Prato Principal	Frango à Brás	Ovos
Salada	Alface, cenoura ralada e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com doce de abobora	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>

