



EMENTA | Agosto

Segunda-feira – 09

Sopa	Couve-lombarda com hortelã	
Prato Principal	Maruca cozida c/ batata, feijão verde, brócolos e cenoura	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite e Glúten

Terça-feira – 10

Sopa	Nabo	
Prato Principal	Frango no forno com limão e esparguete	Glúten
Salada	Alface, tomate e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Quarta-feira – 11

Sopa	Alface	
Prato Principal	Atum em posta de cebolada com batata cozida	Peixe
Salada	Rúcula, cenoura e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com chouriço	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos

Quinta-feira – 12

Sopa	Grão com alho-frances	
Prato Principal	Carne à Portuguesa com massa	Glúten
Salada	Agrião, beterraba e pimento vermelho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite e Glúten

Sexta-feira – 13

Sopa	Primavera	
Prato Principal	Filete de peixe galo no forno com arroz de ervilhas	Peixe
Salada	Pepino, milho e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, 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/refeitorios-escolares-0>

