



EMENTA | Abril

Segunda-feira – 01

Sopa	Legumes	
Prato Principal	Jardineira de porco com batata, cenoura, feijão verde	
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Terça-feira – 02

Sopa	Caldo-verde	
Prato Principal	Arroz de Atum	Peixe
Salada	Rúcula, beterraba e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Quarta-feira – 03

Sopa	Cenoura e grão	
Prato Principal	Hamburguer com esparguete	Glúten, Sulfitos
Salada	Alface, tomate e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Quinta-feira – 04

Sopa	Creme de alho francês	
Prato Principal	Ovo mexido com espinfres e cogumelos e arroz de ervilhas	Ovo, Sulfitos
Salada	Alface e cebola	Sulfitos
Sobremesa	Leite Creme	Leite, Ovo, Glúten
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Sexta-feira – 05

Sopa	Courgette e couve	
Prato Principal	Frango de tomatada com couve salteada e arroz	
Salada	Agrião, cenoura e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite 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>

