



## EMENTA | Julho

### Segunda-feira – 01

Sopa	Legumes
Prato Principal	Jardineira de porco com batata
Hortícolas	Cenoura, feijão verde e pimento <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta <sup>1,7</sup>

### Terça-feira – 02

Sopa	Caldo-verde
Prato Principal	Arroz de Atum <sup>4</sup>
Hortícolas	Rúcula, beterraba e alface <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo <sup>1,7</sup>

### Quarta-feira – 03

Sopa	Creme de alho francês
Prato Principal	Strogonoff de peru com massa macarronete <sup>1</sup>
Hortícolas	Alface, tomate e pepino <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite e pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>

### Quinta-feira – 04

Sopa	Cenoura e grão
Prato Principal	Lombos de pescada no forno com batata e legumes <sup>4</sup>
Hortícolas	Cenoura, feijão-verde e couve-flor <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta <sup>1,7</sup>

### Sexta-feira – 05

Sopa	Courgette e couve
Prato Principal	Frango de tomatada com couve salteada e arroz
Hortícolas	Agrião, couve-roxa e pepino <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite e pão com queijo <sup>1,7</sup>

*Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.*



Disponível em <https://cm-castromarim.pt/site/conteudo/refeitorios-escolares-0>