



EMENTA | Agosto

Segunda-feira – 05

Sopa	Couve-flor
Prato Principal	Salada do mar (pescada desfiada, ovo, macedónia e batata cozida) ^{3,4}
Hortícolas	---
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,7}

Terça-feira – 06

Sopa	Legumes com lentilhas
Prato Principal	Pernas de Frango com arroz
Hortícolas	Rúcula, cenoura e tomate ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta ^{1,7}

Quarta-feira – 07

Sopa	Primavera
Prato Principal	Perca de cebolada com batata no forno, cenoura e alho francês salteados ⁴
Hortícolas	Agrião, cebola e couve-roxa ¹²
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8}
Lanche	logurte e pão com fiambre ^{1,6,7}

Quinta-feira – 08

Sopa	Creme de courgette
Prato Principal	Jardineira de porco com massa ¹
Hortícolas	Cenoura, feijão-verde e couve ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,7}

Sexta-feira – 09

Sopa	Portuguesa
Prato Principal	Filetes de Salmão com arroz de tomate ⁴
Hortícolas	Alface, pepino e tomate ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta ^{1,7}

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidas 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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



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