



## EMENTA | Fevereiro

### Segunda-feira – 05

<b>Sopa</b>	Couve-flor	
<b>Prato Principal</b>	Corvina de cebolada com batata no forno	Peixe
<b>Salada</b>	Cenoura, couve-bruxelas e feijão-verde	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

### Terça-feira – 06

<b>Sopa</b>	Legumes com lentilhas	
<b>Prato Principal</b>	Arroz de pato	Sulfitos
<b>Salada</b>	Rúcula, cenoura e tomate	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

### Quarta-feira – 07

<b>Sopa</b>	Primavera	
<b>Prato Principal</b>	Rancho Vegetariano	Glúten
<b>Salada</b>	Alface e cebola	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

### Quinta-feira – 08

<b>Sopa</b>	Creme de courgette	
<b>Prato Principal</b>	Febras de Porco com esparguete	Glúten
<b>Salada</b>	Alface, pepino e tomate	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

### Sexta-feira – 09

<b>Sopa</b>	Portuguesa	
<b>Prato Principal</b>	Pescada cozida com batata	Peixe
<b>Salada</b>	Cenoura, curgete e alho francês salteados	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	logurte, pão com manteiga e fruta	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>

