



EMENTA | Abril

Segunda-feira – 08

| | |
|-----------------|--|
| Sopa | Nabo |
| Prato Principal | Lombos de pescada no forno com batata e legumes ⁴ |
| Salada | Cenoura, feijão-verde e brócolos ¹² |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época |
| Lanche | logurte e pão com fimbre ^{1, 6, 7} |

Terça-feira – 09

| | |
|-----------------|---|
| Sopa | Couve-portuguesa com feijão-vermelho |
| Prato Principal | Perna de peru estufado com massa ¹ |
| Salada | Rúcula, alface e couve-roxa ¹² |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época |
| Lanche | Leite, pão com manteiga e fruta ^{1, 7} |

Quarta-feira – 10

| | |
|-----------------|--|
| Sopa | Couve-flor |
| Prato Principal | Pota guisada com batatas ^{2, 4, 14} |
| Salada | Cenoura e feijão-verde ¹² |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época |
| Lanche | logurte e pão com queijo ^{1, 7} |

Quinta-feira – 11

| | |
|-----------------|---|
| Sopa | Crema de abóbora com beterraba |
| Prato Principal | Rancho (frango, carne de vaca, grão, massa cotovelo) ¹ |
| Salada | Alface, beterraba e cenoura ¹² |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época |
| Lanche | Leite e pão com fiambre ^{1, 6, 7} |

Sexta-feira – 12

| | |
|-----------------|---|
| Sopa | Feijão-Verde |
| Prato Principal | Bacalhau à Brás ^{3, 4} |
| Salada | Alface, Tomate e pepino ¹² |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época |
| Lanche | logurte, 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/refeitórios-escolares-0>

