



## EMENTA | Março

### Segunda-feira – 11

|                        |                                          |                  |
|------------------------|------------------------------------------|------------------|
| <b>Sopa</b>            | Macedónia de legumes                     |                  |
| <b>Prato Principal</b> | Frango salteado com lacinhos e cogumelos | Glúten, Sulfitos |
| <b>Salada</b>          | Alface, tomate e couve-roxa              | Sulfitos         |
| <b>Sobremesa</b>       | 3 variedades de fruta da época           |                  |
| <b>Lanche</b>          | Leite, pão com manteiga e fruta          | Leite, Glúten    |

### Terça-feira – 12

|                        |                                    |                           |
|------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| <b>Sopa</b>            | Curgete                            |                           |
| <b>Prato Principal</b> | Feijoada de Choco com arroz branco | Moluscos, Sulfitos, Peixe |
| <b>Salada</b>          | Tomate, cenoura e cebola           | Sulfitos                  |
| <b>Sobremesa</b>       | 3 variedades de fruta da época     |                           |
| <b>Lanche</b>          | logurte e pão com fiambre          | Leite, Glúten, Soja       |

### Quarta-feira – 13

|                        |                                   |               |
|------------------------|-----------------------------------|---------------|
| <b>Sopa</b>            | Alho francês                      |               |
| <b>Prato Principal</b> | Acém de novilho guisado com massa | Glúten        |
| <b>Salada</b>          | Alface, cenoura e beterraba       | Sulfitos      |
| <b>Sobremesa</b>       | Salada de Fruta                   |               |
| <b>Lanche</b>          | Leite e pão com queijo            | Leite, Glúten |

### Quinta-feira – 14

|                        |                                                                            |               |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Sopa</b>            | Cenoura, curgete e batata doce                                             |               |
| <b>Prato Principal</b> | Espadarte grelhado com batata cozida, legumes salteados e ervas aromáticas | Peixe         |
| <b>Salada</b>          | Alface, cenoura e cebola                                                   | Sulfitos      |
| <b>Sobremesa</b>       | 3 variedades de fruta da época                                             |               |
| <b>Lanche</b>          | logurte, pão com manteiga e fruta                                          | Leite, Glúten |

### Sexta-feira – 15

|                        |                                |                     |
|------------------------|--------------------------------|---------------------|
| <b>Sopa</b>            | Crema de cenoura               |                     |
| <b>Prato Principal</b> | Arroz à Valenciana             |                     |
| <b>Salada</b>          | Rucula, pepino e tomate        | Sulfitos            |
| <b>Sobremesa</b>       | 3 variedades de fruta da época |                     |
| <b>Lanche</b>          | Leite e pão com fiambre        | Leite, Glúten, Soja |

*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/refeitórios-escolares-0>

