



## EMENTA | Dezembro

### Segunda-feira – 13

Sopa	Nabiças com feijão-frade	
Prato Principal	Filetes de cavala estufada com batata cozida e legumes macedónia	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten

### Terça-feira – 14

Sopa	Couve-portuguesa	
Prato Principal	Bife de peru de cebolada com arroz de coentros	
Salada	Rúcula, beterraba e pimento-vermelho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

### Quarta-feira – 15

Sopa	Agrião	
Prato Principal	Bacalhau cozido com grão, couve-flor, cenoura, ovo e batata	Peixe
Salada	Alface, cebola e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com chouriço	Leite Glúten Soja Sulfitos

### Quinta-feira – 16

Sopa	Creme de abóbora	
Prato Principal	Strogonoff de porco com massa	Glúten
Salada	Tomate, cenoura e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

### Sexta-feira – 17

Sopa	Brócolos	
Prato Principal	Lombos de pescada no forno com arroz de tomate	Peixe
Salada	Agrião, beterraba e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, 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/refeitórios-escolares-0>

