



EMENTA | Maio

Segunda-feira – 13

Sopa	Legumes
Prato Principal	Jardineira de novilho com cenoura, feijão-verde, couve e massa ¹
Hortícolas	---
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta ^{1,7}

Terça-feira – 14

Sopa	Grão com nabiças
Prato Principal	Salmão com batata no forno ⁴
Hortícolas	Cenoura e alho francês ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre ^{1,6,7}

Quarta-feira – 15

Sopa	Alho francês
Prato Principal	Arroz de pato ¹²
Hortícolas	Rúcula, alface e tomate ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}

Quinta-feira – 16

Sopa	Creme de brócolos
Prato Principal	Medalhões de Pescada no forno com batatas ⁴
Hortícolas	Tomate, alface e pepino ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte, pão integral com manteiga e fruta ^{1,7}

Sexta-feira – 17

Sopa	Abóbora e coentros
Prato Principal	Feijoada de peru com feijão manteiga e arroz
Hortícolas	Rúcula, cebola e pepino ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite e pão com doce de morango ^{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>