



## EMENTA | Dezembro

### Segunda-feira – 16

<b>Sopa</b>	Cenoura e feijão-verde	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Massa à Lavrador	Glúten
<b>Salada</b>	Tomate e cebola	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>logurte e pão com manteiga e fruta</i>	Leite e glúten

### Terça-feira – 17

<b>Sopa</b>	Tomate	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Bacalhau à Brás	Ovo e Peixe
<b>Salada</b>	Alface, couve-roxa e milho	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>Leite e sandes de fiambre</i>	Leite e glúten

### Quarta-feira – 18

<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Strogonoff de peru c/arroz de cenoura	Sulfitos
<b>Salada</b>	Alface, rúcula e cebola	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>Sumo de Pêra e sandes de queijo</i>	Leite e glúten

### Quinta-feira – 19

<b>Sopa</b>	Abóbora	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Pescada c/ batata e legumes	Peixe
<b>Salada</b>	-	
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>Leite, pão com manteiga e fruta</i>	Leite e glúten

### Sexta-feira – 20

<b>Sopa</b>	Feijão-branco	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Novilho guisado c/ massa e feijão-verde	Sulfitos e glúten
<b>Salada</b>	Tomate, cebola e oregãos	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>logurte e pão c/doce de morango</i>	Leite e 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>

