



EMENTA | Março

Segunda-feira – 18

Sopa	Cenoura e lombardo	
Prato Principal	Filetes de Salmão no forno com legumes (abobora, alho-francês e couve-flor) e arroz	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Terça-feira – 19

Sopa	Alface	
Prato Principal	Empadão de carne (de puré)	
Salada	Rúcula, Tomate e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 20

Sopa	Caldo-verde	
Prato Principal	Estufado de feijão-manteiga com ovos escalfados e arroz de cenoura	Ovos
Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Quinta-feira – 21

Sopa	Crema de abóbora	
Prato Principal	Frango Estufado com cogumelos e massa	Glúten, Sulfitos
Salada	Tomate, Alface e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite com pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Sexta-feira – 22

Sopa	Legumes c/ feijão-manteiga	
Prato Principal	Douradinhos com arroz de Tomate	Peixe, Glúten, Leite
Salada	Agrião e pimento-vermelho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, 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.

Disponível em <https://cm-castromarim.pt/site/conteudo/refeitorios-escolares-0>

