



## EMENTA | Novembro

### Segunda-feira – 21

<b>Sopa</b>	Portuguesa	
<b>Prato Principal</b>	Maruca em cebolada com batatas e cenoura, brócolos e couve de bruxelas cozidos.	Peixe
<b>Salada</b>	---	
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

### Terça-feira – 22

<b>Sopa</b>	Nabiças com feijão-frade	
<b>Prato Principal</b>	Rojões de porco com arroz	
<b>Salada</b>	Agrião, beterraba e cebola	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

### Quarta-feira – 23

<b>Sopa</b>	Creme de courgette	
<b>Prato Principal</b>	Filete de Salmão com batata	Peixe
<b>Salada</b>	Alface, couve-roxa e pimento	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten

### Quinta-feira – 24

<b>Sopa</b>	Repolho	
<b>Prato Principal</b>	Frango guisado com ervilhas com massa espiral	Glúten
<b>Salada</b>	Rúcula, cenoura e tomate	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	Salada de fruta	
<b>Lanche</b>	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

### Sexta-feira – 25

<b>Sopa</b>	Nabo	
<b>Prato Principal</b>	Filete de peixe galo estufado com batatas e couve flor	Peixe
<b>Salada</b>	Pepino, pimento vermelho e couve branca	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	logurte e pão com doce de abobora	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>

