



## EMENTA | Agosto

### Segunda-feira – 22

|                        |   |               |
|------------------------|---|---------------|
| <b>Sopa</b>            | Brócolos  |               |
| <b>Prato Principal</b> | Salteado de aves (tiras de frango e peru, massa espiral, cenoura, milho e brócolos) | Glúten        |
| <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 – 23

|                        |   |               |
|------------------------|---|---------------|
| <b>Sopa</b>            | Creme de Ervilhas                             |               |
| <b>Prato Principal</b> | Filetes de cavala no forno com batata cozida. | Peixe         |
| <b>Salada</b>          | Rúcula, beterraba e pimento verde             | Sulfitos      |
| <b>Sobremesa</b>       | 3 variedades de fruta da época                |               |
| <b>Lanche</b>          | Leite e pão com doce de morango               | Leite, Glúten |

### Quarta-feira – 24

|                        |                                    |                  |
|------------------------|------------------------------------|------------------|
| <b>Sopa</b>            | Nabiças                            |                  |
| <b>Prato Principal</b> | Hamburguer de porco com esparguete | Glúten, Sulfitos |
| <b>Salada</b>          | Alface, cenoura e tomate           | Sulfitos         |
| <b>Sobremesa</b>       | 3 variedades de fruta da época     |                  |
| <b>Lanche</b>          | logurte e pão com fiambre          | Leite, Glúten    |

### Quinta-feira – 25

|                        |                                 |               |
|------------------------|---------------------------------|---------------|
| <b>Sopa</b>            | Feijão-Verde                    |               |
| <b>Prato Principal</b> | Arroz de Peixe                  | Peixe         |
| <b>Salada</b>          | Rúcula, beterraba e cebola      | Sulfitos      |
| <b>Sobremesa</b>       | 3 variedades de fruta da época  |               |
| <b>Lanche</b>          | Leite, pão com manteiga e fruta | Leite, Glúten |

### Sexta-feira – 26

|                        |                                     |               |
|------------------------|-------------------------------------|---------------|
| <b>Sopa</b>            | Caldo-verde                         |               |
| <b>Prato Principal</b> | Pernas de Frango no Forno com massa | Glúten        |
| <b>Salada</b>          | Alface e cebola                     | Sulfitos      |
| <b>Sobremesa</b>       | 3 variedades de fruta da época      |               |
| <b>Lanche</b>          | logurte e pão com queijo            | 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>

