



EMENTA | Abril

Segunda-feira – 22

Sopa	Repolho
Prato Principal	Filetes de Salmão no forno com batata ⁴
Hortícolas	Abóbora, alho-francês e couve-flor ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre ^{1,6,7}

Terça-feira – 23

Sopa	Feijão-manteiga
Prato Principal	Almondegas com esparguete ^{1,12}
Hortícolas	Alface, cenoura e pepino ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta ^{1,7}

Quarta-feira – 24

Sopa	Creme de abóbora
Prato Principal	Salada de cavala com ovo, batata e grão ^{3,4}
Hortícolas	Tomate e couve-roxa e cebola ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,7}

Quinta-feira – 25

Sopa
Prato Principal
Hortícolas
Sobremesa
Lanche

Feriado

Sexta-feira – 26

Sopa	Nabiças
Prato Principal	Filete de perca estufado com batatas ⁴
Hortícolas	Couve de bruxelas, cenoura e pimento ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta ^{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/refeitorios-escolares-0>