



EMENTA | Janeiro

Segunda-feira – 22

Sopa	Repolho	
Prato Principal	Filetes de pescada panados com arroz de macedónia	Peixe, glúten
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Terça-feira – 23

Sopa	Feijão-manteiga	
Prato Principal	Almondegas com esparguete	Glúten, sulfitos
Salada	Alface, cenoura e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 24

Sopa	Creme de abóbora	
Prato Principal	Bife de atum de cebolada com batata cozida	Peixe
Salada	Tomate e couve-roxa e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Quinta-feira – 25

Sopa	Feijão-Verde	
Prato Principal	Bife de peru com massa fusili	Glúten
Salada	Agrião, beterraba e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Sexta-feira – 26

Sopa	Nabiças	
Prato Principal	Filete de peixe galo estufado com batatas	Peixe
Salada	Couve de bruxelas, cenoura e pimento	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.

Fiambre pode conter soja.

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

