



EMENTA | Março

Segunda-feira – 25

Sopa	Primavera	
Prato Principal	Esparguete à bolonhesa	Glúten, Sulfitos
Salada	Rucúla, Tomate e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Terça-feira – 26

Sopa	Juliana	
Prato Principal	Salada de bacalhau com grão, ovo e batata cozida e cenoura	Peixe, Ovo
Salada	Alface e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Quarta-feira – 27

Sopa	Nabo	
Prato Principal	Cozido simples (carne novilho, frango e arroz)	
Salada	Cenoura, feijão-verde, couve	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Quinta-feira – 28

Sopa	Couve-flor	
Prato Principal	Filete de peixe galo estufado com batatas	Peixe
Salada	Couve de bruxelas e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Sexta-feira – 29

Sopa	
Prato Principal	
Salada	
Sobremesa	
Lanche	

Sexta-feira Santa

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>

