



EMENTA | Junho

Segunda-feira – 27

Sopa	Legumes	
Prato Principal	Frango Estufado com Cogumelos, couve flor, cenoura e batata	
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Terça-feira – 28

Sopa	Feijão-Vermelho	
Prato Principal	Calamares com arroz de coentros	Moluscos, Glúten
Salada	Alface, pepino e pimento vermelho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Quarta-feira – 29

Sopa	Nabiças	
Prato Principal	Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate)	Glúten
Salada	Rúcula, cebola e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten

Quinta-feira – 30

Sopa	Agrião	
Prato Principal	Caldeirada simples de peixe	peixe Sulfitos
Salada	Couve branca, couve roxa e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Sexta-feira – 1

Sopa	Creme de cenoura	
Prato Principal	Strogonoff de peru (s/ natas) com arroz de milho	
Salada	Agrião, Tomate e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	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>

