



EMENTA | Novembro

Segunda-feira – 28

Sopa	Agrião	
Prato Principal	Novilho guisado com grão, macarrão, cenoura e feijão-verde	Glúten
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Terça-feira – 29

Sopa	Beldroegas	
Prato Principal	Arroz malandrinho de lulas	Moluscos
Salada	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 30

Sopa	Creme de favas com coentros	
Prato Principal	Frango à Brás	Ovo
Salada	Couve branca, couve roxa e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten

Quinta-feira – 1

Sopa		
Prato Principal		
Salada		
Sobremesa		
Lanche		
Feriado		

Sexta-feira – 2

Sopa	Brócolos	
Prato Principal	Massada de corvina	Glúten, Peixe
Salada	Alface, cenoura e tomate	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/refeitórios-escolares-0>

