



## EMENTA | Janeiro

### Segunda-feira – 29

<b>Sopa</b>	Courgette e coentros	
<b>Prato Principal</b>	Massa à Lavrador (cotovelinho, frango, rojões porco, feijão-vermelho)	Peixe
<b>Salada</b>	Couve, cenoura e nabo	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten, Soja

### Terça-feira – 30

<b>Sopa</b>	Couve-lombarda	
<b>Prato Principal</b>	Filetes de pescada panados com puré batata	Glúten, Sulfitos
<b>Salada</b>	Alface, cebola e cenoura	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

### Quarta-feira – 31

<b>Sopa</b>	Ervilhas	
<b>Prato Principal</b>	Strogonoff de peru com arroz	Ovo
<b>Salada</b>	Tomate, couve-roxa e pepino	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	Leite e pão com fimbre	Leite, Glúten

### Quinta-feira – 01

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	
<b>Prato Principal</b>	Espadarte com batatas cozidas	Glúten
<b>Salada</b>	Alface, rúcula e cenoura	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten, Soja

### Sexta-feira – 02

<b>Sopa</b>	Espinafres	
<b>Prato Principal</b>	Novilho estufado com cogumelos e massa espiral	Peixe
<b>Salada</b>	Agrião, tomate e cebola	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	Leite 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/refeitorios-escolares-0>

