



EMENTA | Agosto

Segunda-feira – 8

Sopa	Cenoura e lombardo	
Prato Principal	Lombo de porco, couve-de-bruxelas e pimento no forno com esparguete	Glúten
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten

Terça-feira – 9

Sopa	Feijão-Manteiga	
Prato Principal	Filete de cavala em cebolada com batatas, couve-flor e cenoura cozidos	Peixe
Salada	Pepino e milho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 10

Sopa	Beldroegas	
Prato Principal	Ovo mexido com espinfres, cogumelos e arroz de ervilhas	Ovo
Salada	Rúcula, cebola e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Quinta-feira – 11

Sopa	Courgette e coentros	
Prato Principal	Calamares fritos com batata cozida	Moluscos
Salada	Alface e beterraba	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten

Sexta-feira – 12

Sopa	Creme de abóbora com beterraba	
Prato Principal	Esparguete à bolonhesa (mista de carne)	Glúten
Salada	Couve branca, couve roxa e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	Gelatina	Sulfitos
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>

