



## EMENTA | Setembro

### Segunda-feira – 14

|                 |                                           |                |
|-----------------|-------------------------------------------|----------------|
| Sopa            | Agrião                                    |                |
| Prato Principal | Jardineira de frango com batata e legumes | Sulfitos       |
| Salada          | ---                                       |                |
| Sobremesa       | 3 variedades de fruta da época            |                |
| Lanche          | Leite, pão com manteiga e fruta           | Leite e Glúten |

### Terça-feira – 15

|                 |                                |                |
|-----------------|--------------------------------|----------------|
| Sopa            | Alho-francês                   |                |
| Prato Principal | Arroz de peixe                 | Peixe          |
| Salada          | Couve-roxa, espinafre e cebola | Sulfitos       |
| Sobremesa       | 3 variedades de fruta da época |                |
| Lanche          | logurte e sandes de fiambre    | Leite e Glúten |

### Quarta-feira – 16

|                 |                                    |                   |
|-----------------|------------------------------------|-------------------|
| Sopa            | Portuguesa                         |                   |
| Prato Principal | Hamburguer de porco com esparguete | Glúten e Sulfitos |
| Salada          | Cenoura, milho e tomate            | Sulfitos          |
| Sobremesa       | 3 variedades de fruta da época     |                   |
| Lanche          | Leite e pão com doce de abóbora    | Leite e Glúten    |

### Quinta-feira – 17

|                 |                                                               |                |
|-----------------|---------------------------------------------------------------|----------------|
| Sopa            | Alface                                                        |                |
| Prato Principal | Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, batata e cenoura | Ovo, Peixe     |
| Salada          | ---                                                           |                |
| Sobremesa       | 3 variedades de fruta da época                                |                |
| Lanche          | logurte, pão com manteiga e fruta                             | Leite e Glúten |

### Sexta-feira – 18

|                 |                                                    |                |
|-----------------|----------------------------------------------------|----------------|
| Sopa            | Sopa de nabo                                       |                |
| Prato Principal | Strogonoff de peru (s/ natas) com arroz de cenoura | Sulfitos       |
| Salada          | Alface, beterraba e cebola                         | Sulfitos       |
| Sobremesa       | 3 variedades de fruta da época                     |                |
| Lanche          | Leite e sandes de queijo                           | Leite e 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>

