



EMENTA | Setembro

Segunda-feira – 28

Sopa	Sopa de tomate	
Prato Principal	Rojões de porco com arroz de cenoura, milho e feijão-verde	Sulfitos
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Terça-feira – 29

Sopa	Couve-lombarda	
Prato Principal	Choco guisado com batata, cenoura e ervilhas	Moluscos, Sulfitos
Salada	Alface, rúcula e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de queijo	Leite e Glúten

Quarta-feira – 30

Sopa	Grão com alho-francês	
Prato Principal	Pernas de frango no forno com esparguete	Glúten
Salada	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com doce de morango	Leite e Glúten

Quinta-feira – 01

Sopa	Minestrone (com massa cuscus)	Glúten
Prato Principal	Maruca no forno com batata cozida e legumes	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Sexta-feira – 02

Sopa	Courgette e agrião	
Prato Principal	Empadão de carne com arroz	Sulfitos
Salada	Alface, cenoura ralada e rúcula	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de fiambre	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/refeitorios-escolares-0>

