



EMENTA | Novembro

Segunda-feira – 02

Sopa	Abóbora e brócolos	
Prato Principal	Filetes de cavala em cebolada no forno com batata cozida e legumes	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Terça-feira – 03

Sopa	Alho francês e cenoura	
Prato Principal	Frango estufado com arroz	Sulfitos
Salada	Alface, tomate e feijão-verde	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de chouriço	Glúten, Soja e Sulfitos

Quarta-feira – 04

Sopa	Juliana	
Prato Principal	Massada de corvina	Glúten, Peixe
Salada	Couve-roxa, rúcula e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de fiambre	Leite e Glúten

Quinta-feira – 05

Sopa	Legumes	
Prato Principal	Novilho estufado com cenoura e cogumelos. Puré de batata	Leite, Sulfitos
Salada	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Sexta-feira – 06

Sopa	Grão com nabiças	
Prato Principal	Abrótea estufada com arroz de coentros	Peixe
Salada	Alface, beterraba e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Sumo de Pêra 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/refeitorios-escolares-0>

