



EMENTA | Abril

Segunda-feira – 03

Sopa	Abóbora e coentros	
Prato Principal	Abrótea estufada com batata, cenoura, feijão verde e grelos	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Terça-feira – 04

Sopa	Creme de cenoura	
Prato Principal	Strogonoff de Peru com cogumelos e massa	Glúten
Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 05

Sopa	Couve-lombarda	
Prato Principal	Salmão posta no forno com arroz de ervilhas	Peixe
Salada	Rúcula, beterraba e cebola	Sulfitos
Sobremesa	Salada de fruta com morangos	Sulfitos
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Quinta-feira – 06

Sopa	Cenoura e grão	
Prato Principal	Cabrito no forno com batatas	
Salada	Agrião, pimento vermelho e couve roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Sexta-feira – 07

Sopa	
Prato Principal	
Salada	
Sobremesa	
Lanche	

Feriado

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>

