



EMENTA | Janeiro

Segunda-feira – 04

Sopa	Cenoura	
Prato Principal	Arroz de frango e legumes	Sulfitos
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com doce de abóbora	Leite e Glúten

Terça-feira – 05

Sopa	Nabo	
Prato Principal	Caldeirada simples de peixe	Peixe, Sulfitos
Salada	Alface, beterraba e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Quarta-feira – 06

Sopa	Courgette e espinafres	
Prato Principal	Novilho estufado com legumes, massa e cogumelos.	Glúten, Sulfitos
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de fiambre	Leite e Glúten

Quinta-feira – 07

Sopa	Couve-lombarda	
Prato Principal	Pescada no forno com batata cozida e legumes	Peixe
Salada	Alface e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de queijo	Leite e Glúten

Sexta-feira – 08

Sopa	Macedónia de legumes	
Prato Principal	Strogonoff de peru com arroz de cenoura	Sulfitos
Salada	Tomate e rúcula	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	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>

