



## EMENTA | Setembro

### Segunda-feira – 04

Sopa	Abóbora	
Prato Principal	Novilho guisado com grão, macarrão, cenoura e feijão-verde	Glúten
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

### Terça-feira – 05

Sopa	Feijão-Branco	
Prato Principal	Bacalhau à Brás	Peixe, Ovo
Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

### Quarta-feira – 06

Sopa	Courgette e couve	
Prato Principal	Peru estufado com arroz de coentros	
Salada	Rúcula, beterraba e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

### Quinta-feira – 07

Sopa	Creme de alho francês	
Prato Principal	Atum em posta de cebolada com batata cozida	Peixe
Salada	Agrião, pimento vermelho e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

### Sexta-feira – 08

Sopa	Espinafres	
Prato Principal	Arroz de Pato	
Salada	Couve branca, couve roxa e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, 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>

