



EMENTA | Junho

Segunda-feira – 05

Sopa	Abóbora e coentros	
Prato Principal	Jardineira de novilho com batatas, couve bruxelas, cenoura e pimento	
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Terça-feira – 06

Sopa	Alho francês	
Prato Principal	Massada de peixe	Peixe, Glúten
Salada	Rúcula, cebola e milho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Quarta-feira – 07

Sopa	Creme de brócolos	
Prato Principal	Strogonoff de peru (s/ natas) com arroz de coentros	
Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Quinta-feira – 08

Sopa
Prato Principal
Salada
Sobremesa
Lanche

Feriado

Sexta-feira – 09

Sopa	Feijão-branco	
Prato Principal	Frango estufado com cogumelos, cenoura e batata	
Salada	Agrião, pimento vermelho e couve roxa	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>

