



EMENTA | Março

Segunda-feira – 06

Sopa	Agrião	
Prato Principal	Filete de Salmão com batata cozida, brócolos, cenoura e couve de bruxelas	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten

Terça-feira – 07

Sopa	Courgette e couve	
Prato Principal	Frango Estufado com cogumelos e arroz	
Salada	Alface, espinafres e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 08

Sopa	Canja com arroz	
Prato Principal	Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja)	Glúten
Salada	Pepino e oregãos	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com morango de abóbora	Leite, Glúten

Quinta-feira – 09

Sopa	Tomate	
Prato Principal	Acém de novilho no forno com batata	
Salada	Agrião, cebola e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Sexta-feira – 10

Sopa	Lentilhas c/ espinafres	
Prato Principal	Douradinhos com arroz de tomate	Peixe, Glúten, Ovos, Leite
Salada	Rúcula, cenoura e pimento vermelho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	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/refeitorios-escolares-0>

