



EMENTA | Novembro

Segunda-feira – 09

| | | |
|-----------------|---|------------------|
| Sopa | Alface | |
| Prato Principal | Frango guisado com massa cotovelo e legumes | Glúten, Sulfitos |
| Salada | --- | |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época | |
| Lanche | Leite e pão com doce de abóbora | Leite e Glúten |

Terça-feira – 10

| | | |
|-----------------|---|----------------|
| Sopa | Creme de abóbora com beterraba | |
| Prato Principal | Lulas estufadas com batata cozida e legumes | Moluscos |
| Salada | Couve-roxa e cebola | Sulfitos |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época | |
| Lanche | logurte, pão com manteiga e fruta | Leite e Glúten |

Quarta-feira – 11

| | | |
|-----------------|---|-------------------|
| Sopa | Couve-lombarda | |
| Prato Principal | Esparguete à bolonhesa (mista de carne) | Glúten e Sulfitos |
| Salada | Alface, cenoura e rúcula | Sulfitos |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época | |
| Lanche | Leite e sandes de fiambre | Leite e Glúten |

Quinta-feira – 12

| | | |
|-----------------|---|----------------|
| Sopa | Feijão-Verde | |
| Prato Principal | Salmão posta no forno com batata cozida e legumes | Peixe |
| Salada | --- | |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época | |
| Lanche | logurte e sandes de queijo | Leite e Glúten |

Sexta-feira – 13

| | | |
|-----------------|---|----------------|
| Sopa | Repolho | |
| Prato Principal | Perna de peru no forno com arroz de cenoura | Sulfitos |
| Salada | Feijão-verde, beterraba e cebola | 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>

