



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 Sulfitos
Salada	Couve-roxa e cebola	
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>

