



EMENTA | Janeiro

Segunda-feira – 10

Sopa	Cenoura e grão	
Prato Principal	Corvina de cebolada com batata no forno, cenoura e alho francês salteados	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fimbre	Leite, Glúten

Terça-feira – 11

Sopa	Couve-portuguesa com feijão-vermelho	
Prato Principal	Tiras de peru salteadas com cogumelos e arroz de cenoura	
Salada	Alface e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 12

Sopa	Nabo	
Prato Principal	Caldeirada de tamboril	Peixe, Sulfitos
Salada	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
Sobremesa	Leite Creme	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Quinta-feira – 13

Sopa	Creme de abóbora	
Prato Principal	Rancho (frango, carne de vaca, grão, massa cotovelo, nabo, cenoura e feijão-verde)	Glúten
Salada	Agrião e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten

Sexta-feira – 14

Sopa	Macedónia de legumes	
Prato Principal	Calamares com arroz de tomate	Glúten Moluscos Peixe
Salada	Rúcula, cenoura e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, 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/refeitórios-escolares-0>

