



EMENTA | Outubro

Segunda-feira – 10

Sopa	Alface	
Prato Principal	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, batata e cenoura	Peixe e Ovo
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Sumo de pera e pão com queijo	Leite, Glúten

Terça-feira – 11

Sopa	Juliana	
Prato Principal	Acém de novilho estufado com massa	Glúten
Salada	Alface, beterraba e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 12

Sopa	Alho francês	
Prato Principal	Arroz de pota	Moluscos
Salada	Rúcula, couve-roxa e pimento	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten

Quinta-feira – 13

Sopa	Beldroegas	
Prato Principal	Frango de Tomatada com Couve Salteada com massa	Glúten
Salada	Agrião, cenoura e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Sexta-feira – 14

Sopa	Feijão-Vermelho	
Prato Principal	Medalhões de pescada em cebolada com batata e legumes cozidos	Peixe
Salada	Couve branca e couve roxa	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>

