



## EMENTA | Janeiro

### Segunda-feira – 11

Sopa	Abóbora e coentros	
Prato Principal	Perca no forno com legumes e batata	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

### Terça-feira – 12

Sopa	Creme de alho francês	
Prato Principal	Chili de carne com arroz branco	Sulfitos
Salada	Cenoura, pepino e pimento	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de fiambre	Leite e Glúten

### Quarta-feira – 13

Sopa	Brócolos	
Prato Principal	Massada de maruca	Glúten, Peixe
Salada	Alface, beterraba e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de chouriço	Leite, Glúten, Soja

### Quinta-feira – 14

Sopa	Caldo-verde de couve-flor	
Prato Principal	Pernas de frango estufadas com arroz de legumes	Sulfitos
Salada	Tomate e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

### Sexta-feira – 15

Sopa	Minestrone (com massa cuscus)	Glúten
Prato Principal	Abrótea no forno com batata e brócolos cozidos	Peixe
Salada	Alface e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Sumo de Pera e sandes de queijo	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/refeitórios-escolares-0>

