



EMENTA | Dezembro

Segunda-feira – 11

Sopa	Cenoura e lombardo	
Prato Principal	Filete de peixe galo com batata cozida, brócolos, cenoura e couve de bruxelas	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Terça-feira – 12

Sopa	Courgette e coentros	
Prato Principal	Frango estufado com cogumelos e esparguete	Glúten
Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 13

Sopa	Grão com espinafres	
Prato Principal	Estufado de feijão-manteiga com ovos escalfados e arroz de cenoura	Ovo
Salada	Rúcula, beterraba e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Quinta-feira – 14

Sopa	Couve-portuguesa	
Prato Principal	Hamburguer de vaca com esparguete	Glúten, Sulfitos
Salada	Alface, tomate e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Sexta-feira – 15

Sopa	Juliana	
Prato Principal	Arroz de Bacalhau	Peixe
Salada	Espinafres, pepino e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, 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>

