



EMENTA | Maio

Segunda-feira – 16

Sopa	Primavera	
Prato Principal	Massa com frango, feijão, cenoura, couve em juliana e brócolos.	Glúten
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Terça-feira – 17

Sopa	Nabo	
Prato Principal	Bacalhau à Gomes de Sá	Peixe, Ovo
Salada	Agrião, beterraba e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Quarta-feira – 18

Sopa	Legumes com ervilhas	
Prato Principal	Strogonoff de porco com arroz	
Salada	Tomate e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten

Quinta-feira – 19

Sopa	Juliana	
Prato Principal	Macarronada (ou massinha) de atum com legumes	Glúten, Peixe
Salada	Cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Sexta-feira – 20

Sopa	Creme de cenoura	
Prato Principal	Perna de peru estufado com batata frita	
Salada	Tomate e pimento verde	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Sumo de pera e pão com queijo	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/refeitorios-escolares-0>

