



EMENTA | Novembro

Segunda-feira – 16

Sopa	Cenoura	
Prato Principal	Pescada estufada com batatas e legumes	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Terça-feira – 17

Sopa	Agrião	
Prato Principal	Tiras de peru salteadas com cogumelos e massa	Glúten
Salada	Brócolos, beterraba e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Sumo de Laranja e sandes de queijo	Leite e Glúten

Quarta-feira – 18

Sopa	Couve-portuguesa com feijão-vermelho	
Prato Principal	Arroz de peixe	Peixe
Salada	Alface, couve-roxa e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de chouriço	Leite, Glúten, Soja e Sulfitos

Quinta-feira – 19

Sopa	Espinafres	
Prato Principal	Almôndegas de porco estufadas com molho de tomate e puré de batata	Sulfitos e Leite
Salada	Cenoura, pepino e pimento	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Sexta-feira – 20

Sopa	Grelos	
Prato Principal	Douradinhos com arroz de tomate	Glúten, Peixe
Salada	Alface, rúcula e oregãos	Sulfitos
Sobremesa	Salada de fruta	
Lanche	logurte e sandes de fiambre	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>

