



## EMENTA | Janeiro

### Segunda-feira – 17

Sopa	Alface	
Prato Principal	Novilho guisado com grão, macarrão, cenoura e feijão-verde	Glúten
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

### Terça-feira – 18

Sopa	Creme de ervilhas	
Prato Principal	Medalhões de pescada em cebolada com batata e legumes cozidos	Peixe
Salada	Cenoura, agrião e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com doce de abóbora	Leite, Glúten

### Quarta-feira – 19

Sopa	Juliana	
Prato Principal	Arroz à valenciana (s/salsichas)	
Salada	Rúcula, couve-roxa e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

### Quinta-feira – 20

Sopa	Agrião	
Prato Principal	Bacalhau à Brás	Ovos, Peixe
Salada	Alface, cenoura e pimento	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

### Sexta-feira – 21

Sopa	Cenoura e lombardo	
Prato Principal	Hamburguer de porco com esparguete	Glúten
Salada	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	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>

