



## EMENTA | Janeiro

### Segunda-feira – 18

Sopa	Repolho	
Prato Principal	Salteado de aves (tiras de frango e peru, massa, cenoura e brócolos)	Glúten
Salada	Alface e oregãos	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

### Terça-feira – 19

Sopa	Agrião	
Prato Principal	Filetes de pescada no forno com arroz de macedónia	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com doce de morango	Leite e Glúten

### Quarta-feira – 20

Sopa	Courgette e cenoura	
Prato Principal	Lombo de porco estufado com massa esparguete	Glúten e Sulfitos
Salada	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de queijo	Leite e Glúten

### Quinta-feira – 21

Sopa	Legumes	
Prato Principal	Espadarte encebolado c/batata cozida e brócolos	Peixe
Salada	Alface e cebola	Sulfitos
Sobremesa	Salada de fruta	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

### Sexta-feira – 22

Sopa	Sopa de tomate	
Prato Principal	Arroz de pato	Sulfitos
Salada	Couve-roxa, cenoura e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite 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>

