



EMENTA | Outubro

Segunda-feira – 18

Sopa	Primavera	
Prato Principal	Lulas estufadas c/ cenoura, alho-francês, couve de bruxelas com batata cozida	Moluscos, Sulfitos
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Terça-feira – 19

Sopa	Creme de cenoura	
Prato Principal	Costeletas de porco no forno com massa espiral	Glúten
Salada	Tomate, cebola e pimento verde	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Quarta-feira – 20

Sopa	Grão com nabiças	
Prato Principal	Arroz de peixe	Peixe
Salada	Rúcula, couve-roxa e milho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten

Quinta-feira – 21

Sopa	Alface	
Prato Principal	Bife de peru com esparguete	Glúten
Salada	Agrião, cenoura e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Sexta-feira – 22

Sopa	Couve-lombarda c/ hortelã	
Prato Principal	Lombos de pescada em cebolada com puré de batata e feijão-verde cozido	Peixe
Salada	Alface, pepino e oregãos	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com chouriço	Leite, Glúten, Soja e Sulfit

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>

