



EMENTA | Dezembro

Segunda-feira – 18

Sopa	Couve-flor	
Prato Principal	Feijoada de carne (carne de porco, novilho, feijão, arroz, cenoura, nabo cozido)	
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Terça-feira – 19

Sopa	Creme de Brócolos	
Prato Principal	Medalhões de pescada com batata cozida e legumes	Peixe
Salada	Rúcula, couve-roxa e pimento vermelho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Quarta-feira – 20

Sopa	Feijão-Branco	
Prato Principal	Panados de Frango com esparguete	Glúten, Sulfitos, Ovo
Salada	Agrião, cenoura e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Quinta-feira – 21

Sopa	Legumes	
Prato Principal	Salmão posta no forno com batata	Peixe
Salada	Alface, beterraba e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Sexta-feira – 22

Sopa	Repolho e coentros	
Prato Principal	Arroz de pato	Sulfitos
Salada	Tomate, espinafres e pimento verde	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite 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>

