



EMENTA | Setembro

Segunda-feira – 18

Sopa	Couve-portuguesa	
Prato Principal	Tagliatelle salteado com frango (desfiado), cogumelos, cenoura e couve-de-bruxelas	Glúten
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Terça-feira – 19

Sopa	Creme de courgette	
Prato Principal	Arroz malandrinho de lulas	Moluscos, Peixe e Crustáceos
Salada	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Quarta-feira – 20

Sopa	Legumes c/ feijão-manteiga	
Prato Principal	Lombo de porco estufado com massa espiral	Glúten
Salada	Espinafres, couve-roxa e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Quinta-feira – 21

Sopa	Hortaliças	
Prato Principal	Salmão posta e batata no forno	Peixe, Moluscos e Crustáceos
Salada	Alface, pepino e pimento vermelho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Sexta-feira – 22

Sopa	Canja	Glúten
Prato Principal	Feijoada com cogumelos	Soja
Salada	Rúcula, beterraba e pimento verde	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte 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/refeitórios-escolares-0>

