



EMENTA | Março

Segunda-feira – 20

Sopa	Cenoura e lombardo	
Prato Principal	Salada quente de bacalhau com grão, ovo e batata cozida, cenoura e couve-flor	Peixe e Ovo
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Terça-feira – 21

Sopa	Alface	
Prato Principal	Esparguete à bolonhesa (mista de carne)	Glúten
Salada	Rúcula, Tomate e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 22

Sopa	Caldo-verde	
Prato Principal	Arroz de atum	Peixe
Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Quinta-feira – 23

Sopa	Creme de abóbora	
Prato Principal	Bife de peru de cebolada com massa	Glúten
Salada	Espinafres, Alface e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Sumo de laranja e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Sexta-feira – 24

Sopa	Legumes c/ feijão-manteiga	
Prato Principal	Filetes de cavala no forno com batata cozida e legumes.	Peixe
Salada	Agrião e pimento-vermelho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	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>

