



## EMENTA | Junho

### Segunda-feira – 20

Sopa	Tomate	
Prato Principal	Salada quente de bacalhau com grão, ovo e batata cozida, cenoura e brócolos	Peixe, Ovo
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

### Terça-feira – 21

Sopa	Portuguesa	
Prato Principal	Arroz de pato	Sulfitos
Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

### Quarta-feira – 22

Sopa	Legumes com lentilhas	
Prato Principal	Maruca cozida com batata, feijão verde, brócolos e cenoura	Peixe
Salada	---	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten

### Quinta-feira – 23

Sopa	Beldroegas	
Prato Principal	Acém de novilho no forno com esparguete	Glúten
Salada	Couve roxa e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com doce de morango	Leite, Glúten

### Sexta-feira – 24

Sopa		
Prato Principal		
Salada		
Sobremesa		
Lanche		
<b>Feriado</b>		

*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>

