



## EMENTA | Dezembro

### Segunda-feira – 21

Sopa	Grão com alho-francês	
Prato Principal	Jardineira de novilho com batata e legumes	Sulfitos
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

### Terça-feira – 22

Sopa	Couve-flor	
Prato Principal	Massada de peixe	Glúten, Peixe
Salada	Alface e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de fiambre	Leite e Glúten

### Quarta-feira – 23

Sopa	Alface	
Prato Principal	Arroz de frango, cenoura e feijão-verde	Sulfitos
Salada	Tomate e oregãos	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com doce de abobora	Leite e Glúten

### Quinta-feira – 24

Sopa
Prato Principal
Salada
Sobremesa
Lanche

**Tolerância de ponto**

### Sexta-feira – 25

Sopa
Prato Principal
Salada
Sobremesa
Lanche

**Feriado**

*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>

