



## EMENTA | Novembro

### Segunda-feira – 23

Sopa	Courgette e coentros	
Prato Principal	Jardineira de frango com batata e legumes	Sulfitos
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de queijo	Leite e Glúten

### Terça-feira – 24

Sopa	Tomate	
Prato Principal	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

### Quarta-feira – 25

Sopa	Nabiças	
Prato Principal	Hamburguer de porco com esparguete	Glúten e Sulfitos
Salada	Tomate, rúcula e feijão-verde	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com doce de morango	Leite e Glúten

### Quinta-feira – 26

Sopa	Creme de cenoura com grão	
Prato Principal	Espadarte encebolado c/batata cozida e brócolos	Peixe
Salada	Alface, beterraba e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de fiambre	Leite e Glúten

### Sexta-feira – 27

Sopa	Abóbora	
Prato Principal	Strogonoff de peru (s/ natas) com arroz de coentros	Sulfitos
Salada	Couve-roxa, cenoura e espinafre	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e 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>

