



## EMENTA | Agosto

### Segunda-feira – 24

|                 |                                   |                |
|-----------------|-----------------------------------|----------------|
| Sopa            | Feijão-Vermelho                   |                |
| Prato Principal | Arroz de bacalhau e legumes       | Peixe          |
| Salada          | ---                               |                |
| Sobremesa       | 3 variedades de fruta da época    |                |
| Lanche          | logurte, pão com manteiga e fruta | Leite e Glúten |

### Terça-feira – 25

|                 |   |                   |
|-----------------|---|-------------------|
| Sopa            | Caldo-verde                             |                   |
| Prato Principal | Esparguete à bolonhesa (mista de carne) | Glúten e Sulfitos |
| Salada          | Tomate, pepino e cebola                 | Sulfitos          |
| Sobremesa       | 3 variedades de fruta da época          |                   |
| Lanche          | Leite e sandes de fiambre               | Leite e Glúten    |

### Quarta-feira – 26

|                 |                                      |                        |
|-----------------|--------------------------------------|------------------------|
| Sopa            | Abóbora e cenoura                    |                        |
| Prato Principal | Arroz de atum                        | Peixe                  |
| Salada          | Cenoura, cebola e oregãos            | Sulfitos               |
| Sobremesa       | 3 variedades de fruta da época       |                        |
| Lanche          | Sumo de Laranja e sandes de chouriço | Glúten, Soja e Sulfito |

### Quinta-feira – 27

|                 |  |                |
|-----------------|--|----------------|
| Sopa            | Brócolos                                       |                |
| Prato Principal | Frango de tomatada com massa e couve salteada. | Glúten         |
| Salada          | Alface, couve-roxa e milho                     | Sulfitos       |
| Sobremesa       | 3 variedades de fruta da época                 |                |
| Lanche          | logurte e sandes de queijo                     | Leite e Glúten |

### Sexta-feira – 28

|                 |   |                |
|-----------------|---|----------------|
| Sopa            | Cenoura e coentros                                |                |
| Prato Principal | Salmão posta no forno com batata cozida e legumes | Peixe          |
| Salada          | ---   |                |
| 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>





## EMENTA CRECHE | Agosto

### Segunda-feira – 24

|                 |                                   |                |
|-----------------|-----------------------------------|----------------|
| Sopa            | Feijão-verde                      |                |
| Prato Principal | Arroz de bacalhau e legumes       | Peixe          |
| Salada          | ---                               |                |
| Sobremesa       | 3 variedades de fruta da época    |                |
| Lanche          | logurte, pão com manteiga e fruta | Leite e Glúten |

### Terça-feira – 25

|                 |   |                   |
|-----------------|---|-------------------|
| Sopa            | Caldo-verde                             |                   |
| Prato Principal | Esparguete à bolonhesa (mista de carne) | Glúten e Sulfitos |
| Salada          | Tomate, pepino e cebola                 | Sulfitos          |
| Sobremesa       | 3 variedades de fruta da época          |                   |
| Lanche          | Leite e sandes de fiambre               | Leite e Glúten    |

### Quarta-feira – 26

|                 |                                      |                        |
|-----------------|--------------------------------------|------------------------|
| Sopa            | Abóbora e cenoura                    |                        |
| Prato Principal | Arroz de atum                        | Peixe                  |
| Salada          | Cenoura, cebola e oregãos            | Sulfitos               |
| Sobremesa       | 3 variedades de fruta da época       |                        |
| Lanche          | Sumo de Laranja e sandes de chouriço | Glúten, Soja e Sulfito |

### Quinta-feira – 27

|                 |  |                |
|-----------------|--|----------------|
| Sopa            | Brócolos                                       |                |
| Prato Principal | Frango de tomatada com massa e couve salteada. | Glúten         |
| Salada          | Alface, couve-roxa e milho                     | Sulfitos       |
| Sobremesa       | 3 variedades de fruta da época                 |                |
| Lanche          | logurte e sandes de queijo                     | Leite e Glúten |

### Sexta-feira – 28

|                 |   |                |
|-----------------|---|----------------|
| Sopa            | Cenoura e coentros                                |                |
| Prato Principal | Salmão posta no forno com batata cozida e legumes | Peixe          |
| Salada          | ---   |                |
| 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 sopa servida na Sala1 é enriquecida com carne ou peixe*

Disponível em <https://cm-castromarim.pt/site/conteudo/refeitórios-escolares-0>





## EMENTA BERÇÁRIO | Agosto

### Segunda-feira – 24

Sopa

Com peixe (Pescada)

Peixe

Lanche

### Terça-feira – 25

Sopa

Com carne (Frango)

Lanche

### Quarta-feira – 26

Sopa

Com peixe (Maruca)

Peixe

Sobremesa

### Quinta-feira – 27

Sopa

Com carne (peru)

Sobremesa

### Sexta-feira – 28

Sopa

Com peixe (Abrótea)

Peixe

Sobremesa

*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.*

Disponível em <https://cm-castromarim.pt/site/conteudo/refeitórios-escolares-0>

