



EMENTA | Janeiro

Segunda-feira – 24

Sopa	Repolho	
Prato Principal	Pota guisada com batatas e legumes	Moluscos
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Terça-feira – 25

Sopa	Feijão-Manteiga	
Prato Principal	Perna de peru estufado com massa	Glúten
Salada	Alface, pimento vermelho e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 26

Sopa	Creme de abóbora	
Prato Principal	Salmão posta no forno com arroz	Peixe
Salada	Agrião e couve-roxa e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten

Quinta-feira – 27

Sopa	Feijão-Verde	
Prato Principal	Frango guisado com batatas e ervilhas	
Salada	Rúcula e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Sexta-feira – 28

Sopa	Nabiças	
Prato Principal	Filetes de pescada no forno com arroz de macedónia	Peixe
Salada	Tomate, cebola e pimento verde	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, 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/refeitórios-escolares-0>

