



EMENTA | Outubro

Segunda-feira – 24

Sopa	Abóbora e coentros	
Prato Principal	Corvina de cebolada com batata no forno, cenoura e feijão-verde salteados	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten

Terça-feira – 25

Sopa	Caldo-verde	
Prato Principal	Perna de peru estufado com massa	Glúten
Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Sobremesa	Salada de Fruta	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 26

Sopa	Cenoura e grão	
Prato Principal	Peixe-espada fresco com batata	Peixe
Salada	Rúcula, beterraba e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Quinta-feira – 27

Sopa	Feijão-Verde	
Prato Principal	Frango Frito com arroz de ervilhas	
Salada	Agrião, pimento e couve roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com doce de morango	Leite, Glúten

Sexta-feira – 28

Sopa	Creme de Brócolos	
Prato Principal	Filetes de cavala estufada com batata cozida e legumes.	Peixe
Salada	Tomate, cebola e pepino	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>

