



EMENTA | Dezembro

Segunda-feira – 25

Sopa
Prato Principal
Salada
Sobremesa
Lanche

Feriado

Terça-feira – 26

Sopa
Prato Principal
Salada
Sobremesa
Lanche

Tolerância de Ponto

Quarta-feira – 27

Sopa	Montanheira	
Prato Principal	Douradinhos com arroz de tomate	Peixe, glúten, ovo, leite
Salada	Alface, couve-roxa e pimento	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Quinta-feira – 28

Sopa	Primavera	
Prato Principal	Guisado de porco com batatas e cenoura	
Salada	Rúcula, cenoura e tomate	Sulfitos
Sobremesa	Salada de Frutas	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Sexta-feira – 29

Sopa	Feijão-Verde	
Prato Principal	Arroz de polvo	Moluscos, crustáceos
Salada	Pepino, pimento vermelho e couve branca	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, 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>

