



EMENTA | Setembro

Segunda-feira – 25

Sopa	Nabo	
Prato Principal	Pescada estufada com batatas, couve-flor e cenoura	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Terça-feira – 26

Sopa	Tomate	
Prato Principal	Esparguete à bolonhesa (novilho)	Glúten
Salada	Agrião, cenoura e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 27

Sopa	Creme de abóbora	
Prato Principal	Estufado de feijão-manteiga com ovos escalfados e arroz de cenoura	Ovo
Salada	Alface, tomate e pimento amarelo	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Quinta-feira – 28

Sopa	Ervilhas	
Prato Principal	Salteado de aves (tiras de frango e peru, massa espiral, cenoura, milho e brócolos)	Glúten
Salada	Rúcula e couve roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com doce de abóbora	Leite, Glúten

Sexta-feira – 29

Sopa	Repolho e coentros	
Prato Principal	Filetes de peixe galo com arroz de tomate	Peixe
Salada	Espinafres, beterraba 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>

