



EMENTA | Outubro

Segunda-feira – 26

Sopa	Creme de abóbora	
Prato Principal	Acém estufado com legumes e arroz	Sulfitos
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de queijo	Leite e Glúten

Terça-feira – 27

Sopa	Cenoura	
Prato Principal	Bacalhau com natas	Peixe, Leite
Salada	Couve-roxa, tomate e rúcula	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Quarta-feira – 28

Sopa	Macedónia de legumes	
Prato Principal	Frango em tomate com esparguete	Glúten, Sulfitos
Salada	Alface, beterraba e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de fiambre	Leite e Glúten

Quinta-feira – 29

Sopa	Nabo e hortaliças	
Prato Principal	Corvina de cebolada com batata no forno, cenoura e feijão-verde salteados	Peixe
Salada	Tomate e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com doce de abóbora	Leite e Glúten

Sexta-feira – 30

Sopa	Couve-lombarda c/ hortelã	
Prato Principal	Massa à Lavrador (macarronete, frango, rojões porco, feijão-vermelho, couve e cenoura)	Glúten
Salada	Alface e tomate	Sulfitos
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/refeitorios-escolares-0>

