



EMENTA | Dezembro

Segunda-feira – 28

Sopa	Feijão-Verde	
Prato Principal	Arroz de bacalhau e legumes	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Terça-feira – 29

Sopa	Abóbora e grão	
Prato Principal	Perna de peru estufado com esparguete	Glúten, Sulfitos
Salada	Alface, couve-roxa e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de fiambre	Leite e Glúten

Quarta-feira – 30

Sopa	Portuguesa	
Prato Principal	Maruca cozida com batata, feijão verde, brócolos e cenoura	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de chouriço	Leite, Glúten, Soja

Quinta-feira – 31

Sopa
Prato Principal
Salada
Sobremesa
Lanche

Tolerância de ponto

Sexta-feira – 01

Sopa
Prato Principal
Salada
Sobremesa
Lanche

Feriado

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>





EMENTA CRECHE | Dezembro

Segunda-feira – 28

Sopa	Feijão-Verde	
Prato Principal	Arroz de bacalhau e legumes	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Terça-feira – 29

Sopa	Abóbora	
Prato Principal	Perna de peru estufado com esparguete	Glúten, Sulfitos
Salada	Alface, couve-roxa e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de fiambre	Leite e Glúten

Quarta-feira – 30

Sopa	Portuguesa	
Prato Principal	Maruca cozida com batata, feijão verde, brócolos e cenoura	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de chouriço	Leite, Glúten, Soja

Quinta-feira – 31

Sopa	<h1>Tolerância de ponto</h1>
Prato Principal	
Salada	
Sobremesa	
Lanche	

Sexta-feira – 01

Sopa	<h1>Feriado</h1>
Prato Principal	
Salada	
Sobremesa	
Lanche	

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 sopa servida na Sala1 é enriquecida com carne ou peixe

Disponível em <https://cm-castromarim.pt/site/conteudo/refeitórios-escolares-0>





EMENTA BERÇÁRIO | Dezembro

Segunda-feira – 28

Sopa

Com peixe (bacalhau)

Peixe

Lanche

Terça-feira – 29

Sopa

Com carne (peru)

Lanche

Quarta-feira – 30

Sopa

Com peixe (maruca)

Peixe

Sobremesa

Quinta-feira – 31

Sopa

Tolerância de ponto

Sobremesa

Sexta-feira – 01

Sopa

Feriado

Sobremesa

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.

Disponível em <https://cm-castromarim.pt/site/conteudo/refeitórios-escolares-0>

