



## 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/refeitorios-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>

