



## EMENTA | Dezembro

### Segunda-feira – 30

Sopa  
Prato Principal  
Salada  
Sobremesa  
Lanche

# Tolerância de ponto

### Terça-feira – 01

Sopa  
Prato Principal  
Salada  
Sobremesa  
Lanche

# Feriado

### Quarta-feira – 02

Sopa  
Prato Principal  
Salada  
Sobremesa  
Lanche

Abóbora e feijão-verde  
Peru estufado com cenoura, cogumelos e massa  
Couve-roxa, pepino e tomate  
3 variedades de fruta da época  
Sumo de Pêra e sandes de fiambre

Glúten, Sulfitos  
Sulfitos  
Leite e Glúten

### Quinta-feira – 03

Sopa  
Prato Principal  
Salada  
Sobremesa  
Lanche

Nabo  
Maruca em cebolada com batatas e legumes cozidos  
Alface, beterraba e cebola  
3 variedades de fruta da época  
Leite, pão com manteiga e fruta

Peixe  
Sulfitos  
Leite e Glúten

### Sexta-feira – 04

Sopa  
Prato Principal  
Salada  
Sobremesa  
Lanche

Caldo-verde  
Massa à Lavrador (macarronete, frango, rojões porco, feijão-vermelho, couve e cenoura)  
Alface, cebola e oregãos  
3 variedades de fruta da época  
logurte e sandes de chouriço

Glúten  
Sulfitos  
Leite, Glúten, Soja

*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>

