



EMENTA | Novembro

Segunda-feira – 31

Sopa	Courgette e couve	
Prato Principal	Carne de porco estufada com massa, cogumelos, cenoura e feijão verde	Glúten
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Terça-feira – 1

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

Quarta-feira – 2

Sopa	Creme de abóbora	
Prato Principal	Abrótea no forno com batata	Peixe
Salada	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten

Quinta-feira – 3

Sopa	Ervilhas	
Prato Principal	Arroz à valenciana (s/salsichas)	
Salada	Couve branca, couve roxa e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	Gelatina	Sulfitos
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Sexta-feira – 4

Sopa	Couve-lombarda	
Prato Principal	Macarronada de atum com legumes macedónia	Glúten, Peixe
Salada	Alface, cenoura e tomate	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>

