



EMENTA | Junho - Julho

Segunda-feira – 29

Sopa	Cenoura	
Prato Principal	Pescada no forno com batata cozida e legumes	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com doce de morango	Leite e Glúten

Terça-feira – 30

Sopa	Couve-portuguesa com feijão-vermelho	
Prato Principal	Rancho (frango, carne de vaca, grão, massa cotovelo, nabo, cenoura e feijão-verde)	Glúten, Sulfitos
Salada	Tomate, cebola e oregãos	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Quarta-feira – 1

Sopa	Minestrone (com massa cuscus)	Glúten
Prato Principal	Corvina de cebolada com batata no forno, e legumes	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de fiambre	Leite e Glúten

Quinta-feira – 2

Sopa	Creme de cenoura com grão	
Prato Principal	Frango estufado com arroz	Sulfitos
Salada	Alface, tomate e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de queijo	Leite e Glúten

Sexta-feira – 3

Sopa	Courgette e agrião	
Prato Principal	Filetes de cavala no forno com batata cozida e legumes.	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de chouriço	Leite, Glúten, Soja e Sulfito

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>

