



## EMENTA | Novembro

### Segunda-feira – 7

Sopa	Espinafres	
Prato Principal	Bacalhau cozido com grão, couve-flor, cenoura, ovo e batata	Peixe e Ovo
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

### Terça-feira – 8

Sopa	Creme de alho francês	
Prato Principal	Bife de peru massa esparguete	Glúten
Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

### Quarta-feira – 9

Sopa	Macedónia de legumes	
Prato Principal	Douradinhos com arroz de milho	Glúten e Peixe
Salada	Rúcula, beterraba e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten

### Quinta-feira – 10

Sopa	Couve-portuguesa com feijão-vermelho	
Prato Principal	Acém estufado com massa fusilli e cenoura	Glúten
Salada	Agrião, pimento e couve roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

### Sexta-feira – 11

Sopa	Grelas	
Prato Principal	Caldeirada simples de peixe	Peixe e Sulfitos
Salada	Espinafres, pepino e couve branca	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	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>

