



EMENTA | Junho

Segunda-feira – 03

| | |
|-----------------|--|
| Sopa | Agrião |
| Prato Principal | Medalhões de cebolada com batata no forno ⁴ |
| Hortícolas | Cenoura e alho francês e couve-flor ¹² |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época |
| Lanche | logurte e pão com fiambre ^{1,6,7} |

Terça-feira – 04

| | |
|-----------------|--|
| Sopa | Courgette e couve |
| Prato Principal | Strogonoff de peru com arroz de cenoura |
| Hortícolas | Alface, tomate e cenoura ¹² |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época |
| Lanche | Leite, pão com manteiga e fruta ^{1,7} |

Quarta-feira – 05

| | |
|-----------------|--|
| Sopa | Creme de abóbora |
| Prato Principal | Massinha de peixe ^{1,4} |
| Hortícolas | Rúcula, couve-roxa e cebola ¹² |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época |
| Lanche | logurte e pão com doce de morango ^{1,7} |

Quinta-feira – 06

| | |
|-----------------|--|
| Sopa | Espinafres |
| Prato Principal | Almondegas com arroz de coentros ¹² |
| Hortícolas | Agrião, milho e beterraba ¹² |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época |
| Lanche | Leite e pão com queijo ^{1,7} |

Sexta-feira – 07

| | |
|-----------------|--|
| Sopa | Lentilhas |
| Prato Principal | Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴ |
| Hortícolas | Feijão-verde, cenoura e brocolos ¹² |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época |
| Lanche | logurte, pão com manteiga e fruta ^{1,7} |

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidas pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.



Disponível em <https://cm-castromarim.pt/site/conteudo/refeitorios-escolares-0>