



EMENTA | Janeiro

Segunda-feira – 6

Sopa	Espinafres	Alergénios
Prato Principal	Almôndegas porco c/ esparguete e molho tomate	Glúten, Sulfitos
Salada	Cenoura, milho e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	<i>logurte e pão com manteiga e fruta</i>	Leite e glúten

Terça-feira – 7

Sopa	Feijão-Manteiga	Alergénios
Prato Principal	Filete Salmão c/ arroz cenoura e ervilhas	Peixe
Salada	Alface, tomate e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	<i>Leite e sandes de queijo</i>	Leite e glúten

Quarta-feira – 8

Sopa	Alho francês	Alergénios
Prato Principal	Frango à Brás	Ovos
Salada	Alface, cenoura e orégãos	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	<i>logurte e pão com doce de abobora</i>	Leite e glúten

Quinta-feira – 9

Sopa	Cenoura	Alergénios
Prato Principal	Arroz de peixe	Peixe
Salada	Couve-roxa, cenoura e milho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	<i>Leite, pão com manteiga e fruta</i>	Leite e glúten

Sexta-feira – 10

Sopa	Courgette e couve	Alergénios
Prato Principal	Carne de porco c/ massa, ervilhas, cenoura	Sulfitos e glúten
Salada	Alface, tomate e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	<i>logurte e sandes de fiambre</i>	Leite e 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/refeitorios-escolares-0>

