



EMENTA | Janeiro

Segunda-feira – 08

Sopa	Nabo	
Prato Principal	Arroz de peixe	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fimbre	Leite, Glúten, Soja

Terça-feira – 09

Sopa	Couve-flor	
Prato Principal	Rancho (frango, carne de vaca, grão, massa cotovelo)	Glúten
Salada	Cenoura, feijão-verde e nabo	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 10

Sopa	Couve-portuguesa com feijão-vermelho	
Prato Principal	Maruca em cebolada com batatas e legumes cozidos.	Peixe
Salada	Rúcula, alface e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Quinta-feira – 11

Sopa	Creme de abóbora com beterraba	
Prato Principal	Perna de peru estufado com massa	Glúten
Salada	Alface, beterraba e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten, Soja

Sexta-feira – 12

Sopa	Primavera	
Prato Principal	Douradinhos no forno com arroz	Peixe, Glúten, Ovo, Leite
Salada	Tomate e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, 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/refeitorios-escolares-0>

