



EMENTA | Outubro

Segunda-feira – 11

Sopa	Creme de alho francês	
Prato Principal	Novilho guisado c/ grão, macarrão, cenoura, courgette feijão-verde	Glúten
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Terça-feira – 12

Sopa	Grelos	
Prato Principal	Perca no forno com batata.	Peixe
Salada	Agrião, couve-roxa e pimento vermelho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 13

Sopa	Ervilhas	
Prato Principal	Tiras de peru salteadas com cogumelos e arroz de coentros	
Salada	Alface, cenoura e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com doce de morango	Leite, Glúten

Quinta-feira – 14

Sopa	Legumes	
Prato Principal	Filete de peixe galo estufado com batatas	Peixe
Salada	Rúcula, tomate e milho	Sulfitos
Sobremesa	Gelatina	Sulfitos
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten

Sexta-feira – 15

Sopa	Repolho e coentros	
Prato Principal	Panados de Frango com esparguete	Glúten
Salada	Cenoura, pepino e beterraba	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, 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>

