



EMENTA | Junho

Segunda-feira – 10

Sopa
Prato Principal
Hortícolas
Sobremesa
Lanche

Feriado

Terça-feira – 11

Sopa	Feijão-branco
Prato Principal	Frango salteado com lacinhos e cogumelos
Hortícolas	Alface, tomate e couve-roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre

Quarta-feira – 12

Sopa	Alho francês
Prato Principal	Salada de Atum com feijão-frade (batata, ovo e cenoura)
Hortícolas	Cebola e salsa
Sobremesa	Salada de Fruta
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta

Quinta-feira – 13

Sopa	Feijão Verde
Prato Principal	Acém de novilho guisado com massa
Hortícolas	Rúcula, pepino e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo

Sexta-feira – 14

Sopa	Couve-portuguesa
Prato Principal	Feijoada de Choco com arroz branco
Hortícolas	Agrião, tomate e beterraba
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta

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>