



EMENTA | Junho

Segunda-feira – 13

Sopa	Hortaliças	
Prato Principal	Salteado de aves (tiras de frango e peru, massa espiral, cenoura, milho e brócolos)	Glúten
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Terça-feira – 14

Sopa	Legumes c/ feijão-manteiga	
Prato Principal	Lombo de Atum com batata no forno	Peixe
Salada	Cebola e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 15

Sopa	Repolho	
Prato Principal	Entrecosto aos cubos com arroz de ervilhas	
Salada	Agrião, tomate e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Sumo de maçã e pão com fiambre	Leite, Glúten

Quinta-feira – 16

Sopa		
Prato Principal		
Salada		
Sobremesa		
Lanche		
Feriado		

Sexta-feira – 17

Sopa	Creme de abóbora	
Prato Principal	Pescada estufada com batatas e brócolos	Peixe
Salada	Cenoura e couve-roxa	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>

