



EMENTA | Novembro

Segunda-feira – 14

Sopa	Couve-lombarda c/ hortelã	
Prato Principal	Cozido simples (carne novilho, frango, cenoura, feijão-verde, couve e arroz)	
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite, Glúten

Terça-feira – 15

Sopa	Creme de cenoura	
Prato Principal	Cavala fresca com batatas	Peixe
Salada	Rúcula, couve-roxa e pimento vermelho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Quarta-feira – 16

Sopa	Canja	Glúten
Prato Principal	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de ervilhas	Ovo
Salada	Agrião, cenoura e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Quinta-feira – 17

Sopa	Grão com alho-francês	Glúten
Prato Principal	Massada de peixe	Peixe
Salada	Alface, beterraba e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten

Sexta-feira – 18

Sopa	Hortaliças	
Prato Principal	Cabrito com batata	
Salada	Tomate, espinafres e pimento verde	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/refeitórios-escolares-0>

