



## EMENTA | Dezembro

### Segunda-feira – 16

**Sopa**  
**Prato Principal**  
**Salada**  
**Sobremesa**  
**Lanche**

Cenoura e feijão-verde  
Massa à Lavrador  
Tomate e cebola  
3 variedades de fruta da época  
*logurte e pão com manteiga e fruta*

#### Alergénios

Glúten  
Sulfitos  
Leite e glúten

### Terça-feira – 17

**Sopa**  
**Prato Principal**  
**Salada**  
**Sobremesa**  
**Lanche**

Tomate  
Bacalhau à Brás  
Alface, couve-roxa e milho  
3 variedades de fruta da época  
*Leite e sandes de fiambre*

#### Alergénios

Ovo e Peixe  
Sulfitos  
Leite e glúten

### Quarta-feira – 18

**Sopa**  
**Prato Principal**  
**Salada**  
**Sobremesa**  
**Lanche**

Creme de ervilhas  
Strogonoff de peru c/arroz de cenoura  
Alface, rúcula e cebola  
3 variedades de fruta da época  
*Sumo de Pêra e sandes de queijo*

#### Alergénios

Sulfitos  
Sulfitos  
Leite e glúten

### Quinta-feira – 19

**Sopa**  
**Prato Principal**  
**Salada**  
**Sobremesa**  
**Lanche**

Abóbora  
Pescada c/ batata e legumes  
-  
3 variedades de fruta da época  
*Leite, pão com manteiga e fruta*

#### Alergénios

Peixe  
Leite e glúten

### Sexta-feira – 20

**Sopa**  
**Prato Principal**  
**Salada**  
**Sobremesa**  
**Lanche**

Feijão-branco  
Novilho guisado c/ massa e feijão-verde  
Tomate, cebola e oregãos  
3 variedades de fruta da época  
*logurte e pão c/doce de morango*

#### Alergénios

Sulfitos e glúten  
Sulfitos  
Leite e 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>

