



EMENTA | Junho

Segunda-feira – 17

Sopa	Cenoura e lombardo
Prato Principal	Estufado de feijão-manteiga com ovos escalfados e arroz de cenoura ³
Hortícolas	Alface, tomate e pepino ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre ^{1,6,7}

Terça-feira – 18

Sopa	Alface
Prato Principal	Lombo de porco estufado com massa ¹
Hortícolas	Rúcula, cenoura e cebola ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta ^{1,7}

Quarta-feira – 19

Sopa	Caldo-verde
Prato Principal	Espadarte com batata cozida ⁴
Hortícolas	Brocolos, couve-de-Bruxelas e cenoura ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,7}

Quinta-feira – 20

Sopa	Creme de abóbora
Prato Principal	Cozido simples (carne novilho, frango, cenoura, feijão-verde, couve e arroz)
Hortícolas	Alface, tomate e milho ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite e pão com fiambre ^{1,6,7}

Sexta-feira – 21

Sopa	Legumes c/ feijão-manteiga
Prato Principal	Filetes de Salmão no forno com legumes e com batata ⁴
Hortícolas	Abobora, feijão-verde e couve-flor ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta ^{1,7}

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>