



EMENTA | Maio

Segunda-feira – 20

Sopa	Hortalijas
Prato Principal	Maruca de cebolada com batata ⁴
Hortícolas	Feijão verde, brócolos e cenoura ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com fimbre ^{1,6,7}

Terça-feira – 21

Sopa	Feijão-Branco
Prato Principal	Bifes de peru com esparguete ¹
Hortícolas	Alface, cebola e rúcula ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta ^{1,7}

Quarta-feira – 22

Sopa	Creme de alho-francês
Prato Principal	Lula guisada com arroz de grelos ^{2,4,12,14}
Hortícolas	Agrião, tomate e cenoura ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,7}

Quinta-feira – 23

Sopa	Agrião
Prato Principal	Pernas de frango com massa fusili ¹
Hortícolas	Alface, pepino e couve-roxa ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite e pão com fiambre ^{1,6,7}

Sexta-feira – 24

Sopa	Espinafres
Prato Principal	Legumes à Brás ^{1,3,7,12}
Hortícolas	Tomate, cebola e pepino 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>