



## EMENTA | Junho

### Segunda-feira – 24

Sopa  
Prato Principal  
Hortícolas  
Sobremesa  
Lanche

## Feriado

### Terça-feira – 25

Sopa  
Prato Principal  
Hortícolas  
Sobremesa  
Lanche

Nabo

Salada de bacalhau com grão, ovo e batata cozida, cenoura e couve-flor<sup>4</sup>  
Cebola e salsa  
3 variedades de fruta da época  
Leite e pão com queijo<sup>1,7</sup>

### Quarta-feira – 26

Sopa  
Prato Principal  
Hortícolas  
Sobremesa  
Lanche

Ervilhas

Bife de peru com massa fusili<sup>1</sup>  
Alface, Tomate e pepino<sup>12</sup>  
3 variedades de fruta da época  
Iogurte, pão com manteiga e fruta<sup>1,7</sup>

### Quinta-feira – 27

Sopa  
Prato Principal  
Hortícolas  
Sobremesa  
Lanche

Couve-flor

Filete de peixe galo estufado com batatas<sup>4</sup>  
Couve-de-bruxelas e cenoura<sup>12</sup>  
3 variedades de fruta da época  
Leite e pão com fiambre<sup>1,6,7</sup>

### Sexta-feira – 28

Sopa  
Prato Principal  
Hortícolas  
Sobremesa  
Lanche

Primavera

Esparguete à bolonhesa<sup>1,12</sup>  
Alface, couve-roxa e milho<sup>12</sup>  
3 variedades de fruta da época  
Iogurte, pão com manteiga e fruta<sup>1,7</sup>

*Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.*



Disponível em <https://cm-castromarim.pt/site/conteudo/refeitorios-escolares-0>