



EMENTA | Setembro

Segunda-feira – 27

Sopa	Beldroegas	
Prato Principal	Jardineira de novilho com cenoura, feijão-verde, couve e massa	Glúten
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Terça-feira – 28

Sopa	Couve-flor	
Prato Principal	Choco guisado com arroz de cenoura	Moluscos, Sulfitos
Salada	Alface, cebola, pimento vermelho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite e Glúten

Quarta-feira – 29

Sopa	Creme de Ervilhas	
Prato Principal	Frango à Brás	Ovo
Salada	Agrião, beterraba e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite e Glúten

Quinta-feira – 30

Sopa	Brócolos	
Prato Principal	Douradinhos com arroz de tomate	Glúten e Peixe
Salada	Rúcula, tomate e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Sexta-feira – 1

Sopa	Abóbora e coentros	
Prato Principal	Bife de peru de cebolada com esparguete	Glúten
Salada	Alface, cenoure e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	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/refeitórios-escolares-0>



