



## EMENTA | Abril / Maio

### Segunda-feira – 29

Sopa	Courgette e coentros
Prato Principal	Peru com massa esparguete <sup>1</sup>
Hortícolas	Tomate, pepino e couve-roxa <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta <sup>1,7</sup>

### Terça-feira – 30

Sopa	Couve-lombarda
Prato Principal	Bife de atum de cebolada com batata cozida <sup>4</sup>
Hortícolas	Alface, cebola e cenoura <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>

### Quarta-feira – 01

Sopa
Prato Principal
Hortícolas
Sobremesa
Lanche

## Feriado

### Quinta-feira – 02

Sopa	Espinafres
Prato Principal	Calamares com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,7,14</sup>
Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta <sup>1,7</sup>

### Sexta-feira – 03

Sopa	Cenoura e grão
Prato Principal	Novilho estufado com cogumelos e macarrão <sup>1, 12</sup>
Hortícolas	Agrião, tomate e cebola <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite e pão com queijo <sup>1,7</sup>

*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: <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/refeitórios-escolares-0>

