



EMENTA | Abril / Maio

Segunda-feira – 29

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

Terça-feira – 30

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

Quarta-feira – 01

Sopa
Prato Principal
Hortícolas
Sobremesa
Lanche

Feriado

Quinta-feira – 02

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

Sexta-feira – 03

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