



EMENTA | Junho

Segunda-feira – 6

Sopa	Abóbora e grão	
Prato Principal	Corvina de cebolada com batata no forno, cenoura e feijão-verde salteados	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Terça-feira – 7

Sopa	Macedónia de legumes	
Prato Principal	Jardineira de novilho com massinhas e ervilhas	Glúten
Salada	Pepino e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite, Glúten

Quarta-feira – 8

Sopa	Agrião	
Prato Principal	Lulas estufadas com batata cozida e legumes (cenoura e feijão verde)	Moluscos
Salada	Alface e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, Glúten

Quinta-feira – 9

Sopa	Creme de alho francês	
Prato Principal	Arroz à valenciana (s/salsichas)	
Salada	Couve branca, couve roxa e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Sexta-feira – 10

Sopa	<h1>Feriado</h1>	
Prato Principal		
Salada		
Sobremesa		
Lanche		

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>

