



EMENTA | Abril

Segunda-feira – 12

Sopa	Alho francês	
Prato Principal	Arroz malandrinho de frango, cenoura e feijão-verde	Sulfitos
Salada	Alface e oregãos	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de queijo	Leite e Glúten

Terça-feira – 13

Sopa	Couve-portuguesa com feijão-vermelho	
Prato Principal	Salada do mar (pescada desfiada, ovo, macedónia e batata cozida)	Ovo e Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Quarta-feira – 14

Sopa	Nabo	
Prato Principal	Peru estufado com cenoura, cogumelos e massa	Glúten e Sulfitos
Salada	Rúcula e beterraba	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de fiambre	Leite e Glúten

Quinta-feira – 15

Sopa	Agrião	
Prato Principal	Caldeirada simples de peixe	Peixe e Sulfitos
Salada	Alface e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com doce de abóbora	Leite e Glúten

Sexta-feira – 16

Sopa	Juliana	
Prato Principal	Febras de porco no forno com arroz de feijão	Sulfitos
Salada	Tomate, rúcula e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	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/refeitorios-escolares-0>

