



EMENTA | Maio

Segunda-feira – 03

Sopa	Alho francês	
Prato Principal	Filetes de cavala estufada com batata cozida e legumes	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Terça-feira – 04

Sopa	Legumes com lentilhas	
Prato Principal	Hamburguer de porco com arroz de coentros	
Salada	Rúcula e beterraba	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de fiambre	Leite e Glúten

Quarta-feira – 05

Sopa	Caldo-verde	
Prato Principal	Maruca cozida com batata, feijão-verde, brócolos e cenoura	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de chouriço	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos

Quinta-feira – 06

Sopa	Courgette e espinafres	
Prato Principal	Pernas de frango no forno com esparguete	Glúten
Salada	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Sexta-feira – 07

Sopa	Feijão-Branco	
Prato Principal	Arroz de tamboril	Peixe
Salada	Alface, couve-roxa e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Sumo de Maçã e sandes de queijo	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>

