



## EMENTA | Julho

### Segunda-feira – 05

Sopa	Alho francês	
Prato Principal	Jardineira de novilho com batata e legumes (macedónia)	Sulfitos
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite e Glúten

### Terça-feira – 06

Sopa	Abóbora e grão	
Prato Principal	Arroz de peixe	Peixe
Salada	Alface, beterraba e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

### Quarta-feira – 07

Sopa	Cenoura e lombardo	
Prato Principal	Pernas de frango no forno com esparguete	Glúten
Salada	Rúcula, couve-roxa e pimento vermelho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite e Glúten

### Quinta-feira – 08

Sopa	Feijão-branco	
Prato Principal	Douradinhos com arroz de milho	Glúten e Peixe
Salada	Alface, tomate e pepino	Sulfitos
Sobremesa	Pudim	Leite e Ovos
Lanche	logurte e pão com chouriço	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos

### Sexta-feira – 09

Sopa	Brócolos	
Prato Principal	Bife de peru de cebolada com massa espiral	Glúten
Salada	Tomate, pepino e cebola	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/refeitórios-escolares-0>

