



EMENTA | Maio

Segunda-feira – 10

Sopa	Abóbora e brócolos	
Prato Principal	Jardineira de frango com batata e legumes	Sulfitos
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de fiambre	Leite e Glúten

Terça-feira – 11

Sopa	Cenoura e ervilhas	
Prato Principal	Filetes de pescada no forno com arroz de macedónia	Peixe
Salada	Tomate e oregãos	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Quarta-feira – 12

Sopa	Couve-lombarda c/ hortelã	
Prato Principal	Bife de peru de cebolada com esparguete	Glúten
Salada	Brócolos, pepino e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de queijo	Leite e Glúten

Quinta-feira – 13

Sopa	Grelos	
Prato Principal	Bacalhau à Gomes de Sá	Ovo e Peixe
Salada	Rúcula, tomate e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com doce de morango	Leite e Glúten

Sexta-feira – 14

Sopa	Repolho	
Prato Principal	Chili de carne com arroz branco	Sulfitos
Salada	Alface, couve-roxa e milho	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>

