



## EMENTA | Julho

### Segunda-feira – 12

|                 |   |                |
|-----------------|---|----------------|
| Sopa            | Caldo-verde                                     |                |
| Prato Principal | Filete de salmão com batatas e legumes no forno | Peixe          |
| Salada          | ---   |                |
| Sobremesa       | 3 variedades de fruta da época                  |                |
| Lanche          | logurte, pão com manteiga e fruta               | Leite e Glúten |

### Terça-feira – 13

|                 |  |                   |
|-----------------|--|-------------------|
| Sopa            | Macedónia de legumes   |                   |
| Prato Principal | Almôndegas de porco estufadas com molho de tomate e arroz branco | Glúten e Sulfitos |
| Salada          | Rúcula, beterraba e pepino                                       | Sulfitos          |
| Sobremesa       | 3 variedades de fruta da época                                   |                   |
| Lanche          | Leite e pão com queijo   | Leite e Glúten    |

### Quarta-feira – 14

|                 |                                |                |
|-----------------|--------------------------------|----------------|
| Sopa            | Lentilhas c/ espinafres        |                |
| Prato Principal | Massada de corvina             | Peixe          |
| Salada          | Agrião, cenoura e milho        | Sulfitos       |
| Sobremesa       | 3 variedades de fruta da época |                |
| Lanche          | logurte e pão com fimabre      | Leite e Glúten |

### Quinta-feira – 15

|                 |                                 |                |
|-----------------|---------------------------------|----------------|
| Sopa            | Creme de abóbora                |                |
| Prato Principal | Arroz de pato                   | Sulfitos       |
| Salada          | Alface, couve-roxa e tomate     | Sulfitos       |
| Sobremesa       | 3 variedades de fruta da época  |                |
| Lanche          | Leite, pão com manteiga e fruta | Leite e Glúten |

### Sexta-feira – 16

|                 |   |                |
|-----------------|---|----------------|
| Sopa            | Feijão-Manteiga   |                |
| Prato Principal | Abrótea cozida com batata, brócolos, cenoura e couve-flor | Peixe          |
| Salada          | ---   |                |
| Sobremesa       | 3 variedades de fruta da época                            |                |
| Lanche          | logurte e pão com 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/refeitorios-escolares-0>

