



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>

