



EMENTA | Maio

Segunda-feira – 17

Sopa	Courgette e couve	
Prato Principal	Maruca em cebolada com batatas e legumes cozidos	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Terça-feira – 18

Sopa	Nabiças	
Prato Principal	Panados de frango com arroz de macedónia	Glúten, Ovo, Sulfitos
Salada	Tomate e oregãos	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de fiambre	Leite e Glúten

Quarta-feira – 19

Sopa	Feijão-Manteiga	
Prato Principal	Massada de corvina	Glúten e Peixe
Salada	Alface, couve-roxa e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Sumo de Pêra e sandes de queijo	Leite e Glúten

Quinta-feira – 20

Sopa	Couve-flor	
Prato Principal	Novilho estufado com cenoura e cogumelos. Puré de batata	Leite e Sulfitos
Salada	Rúcula e beterraba	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Sexta-feira – 21

Sopa	Alface	
Prato Principal	Filete de peixe galo no forno com arroz de ervilhas	Peixe
Salada	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de chouriço	Leite, Glúten, Soja, Sulfitos

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>

