



EMENTA | Abril

Segunda-feira – 19

Sopa	Abóbora e grão	
Prato Principal	Espadarte encebolado c/batata cozida e legumes	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Terça-feira – 20

Sopa	Feijão-Verde	
Prato Principal	Esparguete à bolonhesa (mista de carne)	Glúten e Sulfitos
Salada	Brócolos, rúcula e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de fiambre	Leite e Glúten

Quarta-feira – 21

Sopa	Espinafres	
Prato Principal	Filete de salmão com arroz de ervilhas	Peixe
Salada	Tomate, cenoura e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de chouriço	Leite, Glúten, Soja e Sulfito

Quinta-feira – 22

Sopa	Hortaliças	
Prato Principal	Perna de peru no forno com massa	Glúten e Sulfitos
Salada	Alface, couve-roxa e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Sexta-feira – 23

Sopa	Canja com massa cuscus	Glúten
Prato Principal	Abrótea cozida com macedónia e batata	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Sumo de Pêra e sandes de 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>

