



EMENTA | Julho

Segunda-feira – 19

Sopa	Courgette e coentros	
Prato Principal	Rancho Vegetariano	
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com doce de abóbora	Leite e Glúten

Terça-feira – 20

Sopa	Couve-flor	
Prato Principal	Caldeirada de peixe	Peixe
Salada	Rúcula, cenoura e beterraba	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Quarta-feira – 21

Sopa	Nabiças	
Prato Principal	Peru estufado com cenoura e feijão-verde, arroz branco	Glúten
Salada	Tomate e oregãos	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite e Glúten

Quinta-feira – 22

Sopa	Creme de cenoura	
Prato Principal	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, batata e cenoura	Peixe
Salada	Cebola e Salsa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite e Glúten

Sexta-feira – 23

Sopa	Hortaliças	
Prato Principal	Esparguete à Bolonhesa	Glúten
Salada	Alface, tomate e cebola	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/refeitorios-escolares-0>

