



EMENTA | Setembro

Segunda-feira – 21

Sopa	Feijão-Verde	
Prato Principal	Filetes de cavala estufada com batata cozida e legumes	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Sumo de Laranja e sandes de fiambre	Leite e Glúten

Terça-feira – 22

Sopa	Creme de cenoura	
Prato Principal	Panados de frango com arroz de tomate	Glúten e Sulfitos
Salada	Alface, cenoura e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Quarta-feira – 23

Sopa	Courgette e coentros	
Prato Principal	Espadarte encebolado c/batata cozida e brócolos	Peixe
Salada	Tomate, milho e cebola	Sulfitos
Sobremesa	Gelatina	Sulfitos
Lanche	Leite e sandes de queijo	Leite e Glúten

Quinta-feira – 24

Sopa	Couve-portuguesa com feijão-vermelho	
Prato Principal	Pá de porco estufada com esparguete	Glúten
Salada	Alface, milho e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de chouriço	Leite, Glúten, Soja e Sulfitos

Sexta-feira – 25

Sopa	Creme de abóbora com beterraba	
Prato Principal	Filete de Salmão com arroz de cenoura e ervilha	Peixe
Salada	Tomate, cebola e oregãos	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/refeitórios-escolares-0>

