



EMENTA | Abril

Segunda-feira – 26

Sopa	Courgette e brócolos	
Prato Principal	Cozido simples (carne novilho, frango, cenoura, feijão-verde, couve e arroz)	Sulfitos
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com doce de abobora	Leite e Glúten

Terça-feira – 27

Sopa	Creme de cenoura e grão	
Prato Principal	Medalhões de pescada no forno com batata e legumes cozidos	Peixe
Salada	Rúcula e cebola	Sulfitos
Sobremesa	Leite-creme	Leite
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Quarta-feira – 28

Sopa	Couve-lombarda	
Prato Principal	Salteado de aves (tiras de frango e peru, massa, cenoura, milho e brócolos)	Glúten
Salada	Tomate e oregãos	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e sandes de fiambre	Leite e Glúten

Quinta-feira – 29

Sopa	Feijão-Vermelho	
Prato Principal	Arroz de atum	Peixe
Salada	Alface, pepino e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de queijo	Leite e Glúten

Sexta-feira – 30

Sopa	Portuguesa	
Prato Principal	Pá de porco estufada com esparguete	Leite
Salada	Feijão-verde, cenoura 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>

