



EMENTA | Julho

Segunda-feira – 26

Sopa	Couve-portuguesa com feijão-vermelho	
Prato Principal	Filetes de cavala estufada com 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 – 27

Sopa	Creme de abóbora com beterraba	
Prato Principal	Tagliatelle salteado com frango (desfiado), cogumelos e legumes	Glúten e Sulfitos
Salada	Rúcula e tomate	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite e Glúten

Quarta-feira – 28

Sopa	Repolho e coentros	
Prato Principal	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate	Peixe
Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite e Glúten

Quinta-feira – 29

Sopa	Ervilhas	
Prato Principal	Lombo de porco estufado com massa	Glúten
Salada	Agrião, cebola e milho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Sexta-feira – 30

Sopa	Agrião	
Prato Principal	Corvina de cebolada com batata no forno, cenoura e feijão-verde salteados	Peixe
Salada	Beterraba e oregãos	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Sumo de pera e pão com 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/refeitórios-escolares-0>

