



EMENTA | Setembro

Segunda-feira – 31

Sopa	Abóbora	
Prato Principal	Acém estufado com legumes e arroz	Sulfitos
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Terça-feira – 01

Sopa	Courgette e cenoura	
Prato Principal	Bacalhau à Gomes de Sá	Ovo, Peixe
Salada	Feijão-verde, cenoura e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com doce de abóbora	Leite e Glúten

Quarta-feira – 02

Sopa	Hortaliças	
Prato Principal	Bife de peru de cebolada com esparguete	Glúten
Salada	Alface, tomate e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de queijo	Leite e Glúten

Quinta-feira – 03

Sopa	Grelos	
Prato Principal	Atum em posta com macedónia e batata cozida	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Sexta-feira – 04

Sopa	Nabiças com feijão-frade	
Prato Principal	Frango no forno com limão e esparguete	Glúten
Salada	Cenoura, beterraba e milho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de fiambre	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>





EMENTA CRECHE | Setembro

Segunda-feira – 31

Sopa	Abóbora	
Prato Principal	Acém estufado com legumes e arroz	Sulfitos
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Terça-feira – 01

Sopa	Courgette e cenoura	
Prato Principal	Bacalhau à Gomes de Sá	Ovo, Peixe
Salada	Feijão-verde, cenoura e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com doce de abóbora	Leite e Glúten

Quarta-feira – 02

Sopa	Hortaliças	
Prato Principal	Bife de peru de cebolada com esparguete	Glúten
Salada	Alface, tomate e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de queijo	Leite e Glúten

Quinta-feira – 03

Sopa	Grelos	
Prato Principal	Atum em posta com macedónia e batata cozida	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Sexta-feira – 04

Sopa	Nabiças	
Prato Principal	Frango no forno com limão e esparguete	Glúten
Salada	Cenoura, beterraba e milho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e sandes de fiambre	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 sopa servida na Sala1 é enriquecida com carne ou peixe

Disponível em <https://cm-castromarim.pt/site/conteudo/refeitórios-escolares-0>





EMENTA BERÇÁRIO | Setembro

Segunda-feira – 31

Sopa

Com carne (frango)

Lanche

Terça-feira – 01

Sopa

Com peixe (pescada)

Peixe

Lanche

Quarta-feira – 02

Sopa

Com carne (peru)

Sobremesa

Quinta-feira – 03

Sopa

Com peixe (abrótea)

Peixe

Sobremesa

Sexta-feira – 04

Sopa

Com carne (frango)

Sobremesa

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.

Disponível em <https://cm-castromarim.pt/site/conteudo/refeitórios-escolares-0>

