

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO	145063 - Agrupamento de Escolas de Castro Marim Sítio do Sapal 8950-909 Castro Marim N.I.F: 600081370 Telefone: 281510170 E-mail: geral@aectm.pt	EMENTAS SEMANA
---	---	---------------------------

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Marim	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório EB23 - Município Castro Marim	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 06-10-2025 a 12-10-2025

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	06 out	Sopa		Sopa de Feijão Verde	Sopa de Feijão Verde
		Prato		Douradinhos c/arroz de tomate	Salada de arroz (feijão e legumes)
		Vegetais		Tomate,couve-roxa e pepino	Tomate,couve-roxa e pepino
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Carcaça	Carcaça
		V. Calórico		823 Kcal	722 Kcal
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos; Peixes; Amendoins; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten, Dióxido de enxofre e sulfitos
Terça-feira	07 out	Sopa	Creme de abóbora		Creme de abóbora
		Prato	Acém de novilho guisado com massa		Cogumelos e courgete no forno c/ massa
		Vegetais	Alface, beterraba e cenoura ralada		Alface, beterraba e cenoura ralada
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	359 Kcal		359 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	08 out	Sopa		Sopa de couve portuguesa c/feijão vermelho	Sopa de couve portuguesa c/feijão vermelho
		Prato		Bife de atum de cebolada com batata cozida	Ervilhas estufadas c/cenoura e batata
		Vegetais		Tomate, pepino, cebola	Tomate, pepino, cebola
		Sobremesa		Arroz doce	Arroz doce
		Pão		Carcaça	Carcaça
		V. Calórico		327 Kcal	676 Kcal
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos; Leite	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Ovos, Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos; Leite
Quinta-feira	09 out	Sopa	Sopa de Repolho		Sopa de Repolho
		Prato	Rancho (frango, vaca, grão, massa cotovelo)		Rancho vegetariano
		Vegetais	Alface, tomate, couve roxa		Alface, couve roxa e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	1229 Kcal		685 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos

			Carne	Peixe	Vegetariano
Sexta-feira	10 out	Sopa		Sopa Primavera	Sopa Primavera
		Prato		Salada de cavala c/ovo, batata e grão	Salada de batata c/grão, couve lombarda e cenoura
		Vegetais		Agrião, pepino e cenoura	Agrião, pepino e cenoura
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Carcaça	Carcaça
		V. Calórico		288 Kcal	654 Kcal
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos; Peixes	Dióxido de enxofre e sulfitos