

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	13 out	Sopa	Sopa de Espinafres		Sopa de Espinafres
		Prato	Massa à Lavrador (macarronete, frango, rojões porco, feijão-vermelho)		Massa c/feijão, c. lombarda e cenoura
		Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate		Beterraba, cenoura e tomate
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	193 Kcal		678 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Frutos de casca rija		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten
Terça-feira	14 out	Sopa		Canja com massa cuscus	Canja com massa cuscus
		Prato		Bacalhau c/natas	Legumes no forno c/cebola e batatas às rodelas
		Vegetais		Alface, pepino e cebola	Alface, pepino e cebola
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Carcaça	Carcaça
		V. Calórico		796 Kcal	761 Kcal
		Alergénicos		Glúten; Ovos, Glúten; Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten; Ovos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quarta-feira	15 out	Sopa	Creme de cenoura		Creme de cenoura
		Prato	Perna de peru estufado c/arroz		Legumes estufados c/arroz
		Vegetais	Cenoura, couve roxa e cebola		Cenoura, couve roxa e cebola
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Carcaça		Carcaça
		V. Calórico	204 Kcal		474 Kcal
		Alergénicos	Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e sulfitos
Quinta-feira	16 out	Sopa		Sopa de Feijão-manteiga	Sopa de Feijão-manteiga
		Prato		Pescada cozida com batata e legumes cozidos (feijão-verde e couve-flor)	Legumes no forno c/cebola e batatas às rodelas
		Vegetais		Alface, pepino e tomate	Alface, pepino e tomate
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Carcaça	Carcaça
		V. Calórico		180 Kcal	766 Kcal
		Alergénicos		Frutos de casca rija, Dióxido de enxofre e sulfitos	Frutos de casca rija

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Município de Castro Marim	Ano Escolar: 2025/2026
Setor: Refeitório EB23 - Município Castro Marim	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 13-10-2025 a 19-10-2025

		Carne	Peixe	Vegetariano	
Sexta-feira	17 out	Sopa		Sopa Portuguesa (cenoura, grão, couve)	Sopa de couve portuguesa
		Prato		jardineira de novilho c/cenoura, feijão-verde, couve e massa	Jardineira vegetariana c/esparguete
		Vegetais		Rúcula, cenoura, tomate	Rúcula, cenoura, tomate
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Carcaça	Carcaça
		V. Calórico		362 Kcal	471 Kcal
		Alergénicos		Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten; Dióxido de enxofre e sulfitos	Glúten