

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

|                                                         |                                            |                                        |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>EMENTAS DA SEMANA</b>                                | <b>Entidade:</b> Município de Castro Marim | <b>Ano Escolar:</b> 2025/2026          |
| <b>Sector:</b> Refeitório EB23 - Município Castro Marim | <b>Tipo Refeição:</b> Almoço               | <b>Semana:</b> 15-09-2025 a 21-09-2025 |

|               |           |             | Carne                                                                         | Peixe                                                                                                           | Vegetariano                                                                                             |
|---------------|-----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira | 15<br>set | Sopa        | Sopa de Espinafres                                                            |                                                                                                                 | Sopa de Espinafres                                                                                      |
|               |           | Prato       | Esparguete à bolonhesa                                                        |                                                                                                                 | Estufado de cogumelos com massa                                                                         |
|               |           | Vegetais    | Beterraba, cenoura e tomate                                                   |                                                                                                                 | Beterraba, cenoura e tomate                                                                             |
|               |           | Sobremesa   | Fruta da Época                                                                |                                                                                                                 | Fruta da Época                                                                                          |
|               |           | Pão         | Carcaça                                                                       |                                                                                                                 | Carcaça                                                                                                 |
|               |           | V. Calórico | 546 Kcal                                                                      |                                                                                                                 | 662 Kcal                                                                                                |
|               |           | Alergénicos | Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten;<br>Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos |                                                                                                                 | Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten;<br>Soja; Dióxido de enxofre e sulfitos                           |
| Terça-feira   | 16<br>set | Sopa        |                                                                               | Sopa de Couve-lombarda                                                                                          | Sopa de Couve-lombarda                                                                                  |
|               |           | Prato       |                                                                               | Bacalhau à Brás                                                                                                 | Legumes à brás                                                                                          |
|               |           | Vegetais    |                                                                               | Alface, pepino e cebola                                                                                         | Alface, pepino e cebola                                                                                 |
|               |           | Sobremesa   |                                                                               | Fruta da Época                                                                                                  | Fruta da Época                                                                                          |
|               |           | Pão         |                                                                               | Carcaça                                                                                                         | Carcaça                                                                                                 |
|               |           | V. Calórico |                                                                               | 518 Kcal                                                                                                        | 175 Kcal                                                                                                |
|               |           | Alergénicos |                                                                               | Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos;<br>Peixes; Dióxido de enxofre e sulfitos,<br>Dióxido de enxofre e sulfitos | Dióxido de enxofre e sulfitos, Ovos;<br>Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de<br>enxofre e sulfitos |
| Quarta-feira  | 17<br>set | Sopa        | Creme de cenoura                                                              |                                                                                                                 | Creme de cenoura                                                                                        |
|               |           | Prato       | Febras grelhadas c/arroz de coentros                                          |                                                                                                                 | Arroz de lentilhas e feijão-verde                                                                       |
|               |           | 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                                                                      |                                                                                                                 | 599 Kcal                                                                                                |
|               |           | Alergénicos | Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de<br>enxofre e sulfitos               |                                                                                                                 | Dióxido de enxofre e sulfitos, Dióxido de<br>enxofre e sulfitos, Dióxido de enxofre e<br>sulfitos       |
| Quinta-feira  | 18<br>set | Sopa        |                                                                               | Sopa de Feijão-manteiga                                                                                         | Sopa de Feijão-manteiga                                                                                 |
|               |           | Prato       |                                                                               | Filetes de Salmão no forno com batata                                                                           | Salada de batata, bróculos e cenoura                                                                    |
|               |           | Vegetais    |                                                                               | Alface, pepino e tomate                                                                                         | Alface, pepino e tomate                                                                                 |
|               |           | Sobremesa   |                                                                               | Fruta da Época                                                                                                  | Fruta da Época                                                                                          |
|               |           | Pão         |                                                                               | Carcaça                                                                                                         | Carcaça                                                                                                 |
|               |           | V. Calórico |                                                                               | 180 Kcal                                                                                                        | 387 Kcal                                                                                                |
|               |           | Alergénicos |                                                                               | Frutos de casca rija, Peixes                                                                                    | Frutos de casca rija                                                                                    |
| Sexta-feira   | 19<br>set | Sopa        | Sopa de Legumes                                                               |                                                                                                                 | Sopa de Legumes                                                                                         |
|               |           | Prato       | Bife de frango c/massa                                                        |                                                                                                                 | Feijão preto estufado c/massa e<br>cenoura                                                              |
|               |           | Vegetais    | Rúcula, cenoura, tomate                                                       |                                                                                                                 | Rúcula, cenoura, tomate                                                                                 |
|               |           | Sobremesa   | Fruta da Época                                                                |                                                                                                                 | Fruta da Época                                                                                          |
|               |           | Pão         | Carcaça                                                                       |                                                                                                                 | Carcaça                                                                                                 |
|               |           | V. Calórico | 246 Kcal                                                                      |                                                                                                                 | 697 Kcal                                                                                                |
|               |           | Alergénicos | Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten                                         |                                                                                                                 | Dióxido de enxofre e sulfitos, Glúten;<br>Dióxido de enxofre e sulfitos                                 |